##### **BAB II**

##### **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **TINJAUAN PUSTAKA**

**1. *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC)**

1. **Pengertian *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC)**

*Solution-focused brief counseling* (SFBC) merupakan salah satu pendekatan

konseling postmodern yang paling penting (Corey, 2009). Pendekatan ini didirikan

dan dikembangkan terutama oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg sejak

dekade 1980-an di Brief Therapy Center di Milwaukee Wisconsin Amerika Serikat.

Capuzzi & Gross (Ahmad, 2011)

Dalam perkembangannya, SFBC dipengaruhi pendekatan-pendekatan pemberian bantuan yang telah berkembang saat itu, diantaranya *brief therapy* yang dikembangkan Milton Erickson, pendekatan behavior, pendekatan *cognitive-behavior*, dan *systems family theraphy*.

Pendekatan konseling ini menjadi semakin populer dalam pelayanan konseling karena kepraktisan, efisiensi, dan keefektifan dalam pemberian bantuan terhadap konseling. Di samping itu, sekarang, SFBC merupakan pendekatan konseling yang paling banyak digunakan oleh praktisi profesi pemberian bantuan. SFBC efektif dalam pemberian bantuan terhadap keluarga, pasangan, para individu, anak-anak, dan remaja dengan beragam masalah kehidupan (Palmer, 2011).

SFBC berfokus pada mencari tahu apa yang dilakukan orang-orang yang bekerja dan kemudian membantu mereka dalam menerapkan budaya untuk menghilangkan masalah dalam jumlah waktu yang sesingkat mungkin. O’Hanlon, 1999 menyatakan: “itu mendorong orang untuk pindah dari sifat menganalisis masalah yang muncul dan sebagai gantinya mulai mencari solusi dan mengambil tindakan pemecahannya” Ada berbagai cara untuk membantu klien dalam berpikir tentang apa yang telah mereka kerjakan. De Shazer (Arjanto, 2011) lebih memilih untuk melibatkan klien dalam percakapan yang mengarah ke cerita progresif dimana orang menciptakan situasi dimana mereka lebih mantap pada tujuan.

SFBC mempunyai asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berkutat dalam problem-problem yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan.

Menurut Corey (2009) SFBC didasarkan pada pandangan yang positif dan optimistik tentang hakikat manusia :

1. Manusia adalah makhluk yang sehat dan kompeten. SFBC merupakan pendekatan konseling yang nonpatologis yang menekankan pentingnya kompetensi manusia dari pada kekurangmampuan, dan kekuatan dari pada kelemahannya.

2. Manusia mampu membangun solusi yang dapat meningkatkan kehidupannya. Manusia memiliki kemampuan menyelesaikan tantangan dalam hidupnya. Bagaimanapun pengaruh lingkungan terhadap manusia, konselor meyakin bahwa saat dalam layanan konseling kliennya bahwa mampu menkonstruksi solusi terhadap masalah yang dihadapinya.

Jadi di sini penulis dalam menerapkan konseling SFBC akan membantu siswa menemukan dan mengkonstruksikan solusi untuk masalahnya yang dalam hal ini adalah meningkatkan harga diri sehingga siswa dapat menghadapi tuntutan-tuntutan dalam hidupnya.

1. **Asumsi dan aturan dasar konseling SFBC**

Charlesworth, J.R. & Jackson (Ahmad, 2011) Pelayanan SFBC didasari oleh asumsi dan aturan dasar sebagai berikut :

1. Ada empat asumsi dasar yang penting diperhatikan konselor, yaitu (a) konseling hendaknya memusatkan pada solusi dari pada masalah bagi terjadinya perubahan yang bermanfaat, (b) suatu strategi konseling yang efektif ialah menemukan dan mengubah eksepsi/pengecualian (saat-saat individu bebas dari belitan masalah) menjadi solusi, (c) perubahan kecil mengarahkan pada perubahan yang lebih besar, (d) konseli memiliki sumber-sumber yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah, (e) konselor hendaknya memusatkan pada pengembangan tujuan bermakna yang dibangun konselor dan konseli dengan tekanan pada apa yang diharapkan konseli daripada ide/pendapat konselor.

2. Aturan dasar sebagai pengarah konselor dalam melaksanakan konseling, yaitu konselor hendaknya (a) menghindari penjelahan/ekplorasi masalah, (b) efisien dalam pelayanan konseling, konselor hendaknya mencapai tujuan secara optimal dengan jumlah pertemuan intervensi yang paling sedikit, (c) menyadari bahwa tilikan/pemahaman masalah dan penyebabnya tidak memberikan solusi karena itu konselor hendaknya memusatkan pada tindakan daripada pembahasan masalah yang dialami konseli, (d) memusatkan pada saat sekarang dan mendatang. Jika konseli menyadari bahwa saat ini solusi itu sudah ada pada dirinya maka dapat meningkatkan rasa percaya dirinya. Jika konseli berpikir tentang apa yang akan terjadi di masa depan dan sadar bahwa solusi tersedia maka dapat membangun keyakjinan bahwa segala sesuatu akan lebih baik.

Untuk itu relasi konselor dengan konseli harus menjalin hubungan baik dan kolaboratif untuk mencapai perubahan yang diharapkan. Dalam pembinaan hubungan baik tersebut, konselor menunjukkan perhatian, penerimaan, penghargaan, dan pemahaman terhadap konseli sebagai individu yang khas.

Fungsi konseling dalam hal ini adalah membantu konseli untuk menemukan dan mengkonsrtuksikan solusi agar konseli dapat menghargai dirinya sendiri dan menghadapi masalah serta memiliki harapan akan terjadinya perubahan yang lebih baik di masa mendatang.

1. **Langkah-langkah Konseling SFBC**

Ramli, M (Ahmad, 2011) menjelaskan langkah-langkah konseling SFBC sebagai berikut:

1. Pembinaan Hubungan (*Establishing relationship*)

Pembinaan hubungan diperlukan untuk menjalin hubungan baik dan kolaboratif antara konselor dan konseli bagi pencapaian perubahan yang diharapkan. Dalam pembinaan hubungan baik tersebut, konselor menunjukkan perhatian, penerimaan, penghargaan, dan pemahaman terhadap konseli sebagai individu yang khas. Salah satu cara untuk segera berinteraksi pada awal pertemuan konseling ialah melakukan percakapan topik netral yang dapat membangun kesadaran konseli atas kelebihan dan sumber-sumber dirinya bagi pengembangan solusi masalah yang dihadapinya. Perubahan merupakan proses interaksi karena itu hubungan kolaboratif konselor dan konseli sangat penting. Melalui kolaborasi tersebut konselor dapat memahami dunia konseli sehingga dapat bersama-sama mengkonstruksi masalah yang dapat diselesaikan sedari awal hubungan konseling.

1. Identifikasi Masalah Yang Dapat Dipecahkan (*Identifying a solvable complaint*)

Identifikasi masalah merupakan salah satu langkah yang sangat esesnsial dalam konseling karena dapat memfasilitasi pengembangan tujuan dan intervensi serta meningkatkan perubahan. Konselor dan konseli mengkonstruksi citra masalah yang menempatkan solusinya dalam kendali konseli. Konselor menggunakan teknik *accepatance, summarization*, klarifikasi, pertanyaan terbuka, dan teknik-teknik dasar komunikasi konseling yang lain untuk memahami kondisi konseli secara jelas dan spesifik.

1. Penetepan Tujuan (*Establishing goals*)

Konselor dan konseli berkolaborasi menentukan tujuan yang spesifik, dapat diamati, terukur, dan konkret. Tujuan pada dasarnya dapat berbentuk salah satu dari bentuk tujuan berkut : (1) mengubah apa yang dilakukan dalam situasi problematik, (2) mengubah pandangan atau kerangka pikir tentang situasi masalah yang dihadapi, dan (3) mengases sumber-sumber, solusi, dan kelebihan-kelebihan yang dimiliki konseli. Pertanyaan yang menyiratkan kesuksesan sangat penting seperti dalam penetapan tujuan konseling. Pembahasan rinci tentang perubahan positif dapat mendorong untuk memperoleh pandangan yang jelas tentang solusi yang tepat bagi konseli. Konselor SFBC sering menggunakan *miracle questions* untuk menetapkan tujuan konseling. Pertanyaan-pertanyaan yang menyertai *miracle questions* memungkinkan konseli berimajinasi bahwa masalahnya terpecahkan, menimbulkan harapan, memfasilitasi pembahasan bagaimana cara agar keajaiban tersebut terjadi dalam kenyataan. Respons individu terhadap *miracle questions* biasanya memberikan masukan bagi konselor dengan berbagai solusi yang dapat digunakan untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya.

1. Merancang dan Melaksanakan Intervensi (*Designing and implementin intervention*)

Intervensi dirancang untuk menghambat pola-pola perilaku bermasalah dengan menunjukkan alternatif cara mereaksi masalah tersebut. Konselor memadukan pemahaman dan kreativitasnya dalam menggunakan strategi konseling untuk mendorong terjadinya perubahan meskipun sedikit. Pertanyaan yang sering digunakan selama tahap ini adalah “Perubahan apa yang telah terjadi? “Apa yang telah berhasil di masa lalu ketika kamu menyelesaikan masalah yang mirip dengan masalah ini? “Bagaimana kamu membuat hal tersebut menjadi kenyataan?” “Apa yang ingin kamu lakukan agar hal tersebut terjadi lagi?”. Alternatif intervensi yang telah dirancang melalui pertanyaan-pertanyataan tersebut kemudian dilaksanakan dalam kehidupan keseharian konseli sebagai bagian hidup mereka. Konseli diberi kesempatan mengaplikasikan alternative intervensi dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi antar sesi pertemuan konseling. Penyesuaian dilakukan jika diperlukan pada setiap awal permulaan sesi konseling untuk memastikan bahwa konseli dapat secara efektif membuat kemajuan terhadap perubahan positif yang diharapkan.

1. Terminasi, Evaluasi, dan Tindak Lanjut

Konselor menggunakan teknik *scaling questions* untuk mengetahui perubahan konseli dibandingkan dengan perubahan awal konseling. Setelah masalah konseli terselesaikan dengan memuaskan maka mereka dapat mengakhiri konseling. Konselor mendorong konseli untuk menjadi konselor bagi dirinya sendiri dan mengaplikasikan keterampilan pemecahan masalahnya terhadap masalah-masalah yang baru yang dihadapinya. Konselor melakukan tindak lanjut pelayanan konseling dengan mengikuti perkembangan perubahan konseli.

1. **Teknik-Teknik Konseling**

Dalam aplikasinya, pendekatan SFBC memiliki beberapa teknik intervensi khusus. Teknik ini dirancang dan dikembangkan dalam rangka membantu konseli untuk secara sadar membuat solusi atas permasalahan yang ia hadapi. Beberapa teknik dari SFBC yang disebutkan oleh Corey (2009):

1. Pertanyaan mengenai saat-saat pengecualian (*Expection question*)

Saat-saat pengecualian merupakan pengalaman-pengalaman di masa lalu untuk muncul/terjadinya masalah, tapi karena suatu hal, permasalahan itu tidak terjadi/muncul (de Shazer, 1985). Pemberian pertanyaan pengecualian mengarahkan klien pada saat dimana permasalahan tersebut tidak ada. Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa suatu permasalahan tidak sepenuhnya berkekuatan dan tidak berwujud untuk selamanya. Eksplorasi ini juga memberikan kesempatan untuk menimbulkan sumber daya, memperoleh kekuatan-kekuatan, dan menggunakan berbagai solusi.

1. Pertanyaan-pertanyaan tentang keajaiban (*miracle question*)

De Jong dan Berg (Corey, 2009) mengindentifikasi beberapa alasan bahwa pertanyaan keajaiban merupakan suatu teknik yang bermanfaat. Meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban terjadi akan membuka serangkaian kemungkinan di masa depan. Konseli didorong untuk membiarkan dirinya sendiri bermimpi/berkhayal sebagai cara mengidentifikasi perubahan seperti yang paling diinginkannya. Pertanyaan ini berfokus pada masa depan konseli dimana konseli dapat mulai mempertimbangkan kehidupan berbeda yang tidak didominasi oleh suatu permasalahan tertentu. Adapun pertanyaan yang digunakan seperti, “jika suatu keajaiban terjadi dan masalah anda miliki terpecahkan semalam, bagaimana anda tahu bahwa masalah tersebut telah terpecahkan, dan apa yang berbeda?”

1. Pertanyaan tentang skala (*scaling question*)

*Scalling question* memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang telah mereka lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang meraka inginkan. Scalling question digunakan untuk mengetahui perubahan dalam pengalaman seseorang yang tidak dapat diamati dengan mudah seperti perasaan, suasana hati (*mood*), atau komunikasi.

1. Rumusan tugas sesi pertama (*formula first session task / FFST*)

FFST adalah suatu format tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua. Konselor dapat berkata: “di antara saat ini dan pertemuan kita selanjutnya, saya berharap anda dapat mengamati sehinggah anda dapat menjelaskan kepada saya pada pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada (keluarga, hidup, pernikahan, hubungan) anda yang diharapkan terus terjadi”. Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi di masa mendatang.

1. Umpan balik (*feedback*)

Pada akhir konseling pada umumnya konselor mengambil waktu 5 sampai 10 menit pada akhir setiap sesi untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Selama waktu itu konselor memformulasikan umpan balik yang akan diberikan kepada konseli. Dalam pemberian umpan balik ini memiliki tiga bagian dasar yaitu sebagai penghargaan, jembatan penghubung dan pemberian tugas. Penghargaan ini, merupakan suatu bentuk dorongan, menciptakan harapan dan menyampaikan keinginan-keinginan pada konseli bahwa mereka dapat meraih tujuan-tujuan mereka dengan kekuatan-kekuatan dan kesuksesan-kesuksesan mereka. Kedua, suatu jembatan penghubung dari penghargaan awal pada tugas yang akan diberikan. Jembatan ini berisi tentang dasar pemikiran pembagian tugas. Aspek ketiga dari umpan balik adalah pemberian tugas pada konseli, yang dapat dianggap sebagai pekerjaan rumah.

Dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan 3 teknik yaitu *expection question, miracle question dan feedback* karena ketiga teknik ini menurut peneliti sudah mampu membantu konseli untuk dapat menyusun solusi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

1. **Konseling Kelompok Melalui Konseling SFBC**
2. **Pengertian Konseling Kelompok**

Gadza (1984) menjelaskan pengertian konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha berpikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiawa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dari konseling itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor. Konseli dalam anggota kelompok adalah individu normal yang mempunyai berbagai masalah yang tidak memerlukan penanganan perubahan kepribadian lebih lanjut. Konseli dalam konseling kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu dan untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap serta perilaku tertentu.

Menurut Prayitno (2004) layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Menurut Winkel (2004) konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan dalam bentuk kelompok yang didalamnya tercipta hubungan yang hangat, saling percaya, terbuka, dan memiliki unsur membantu.

1. **Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan konseling kelompok yaitu membantu individu untuk memahami diri dengan lebih baik dan membantu menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi.

Menurut Winkel (2004) tujuan layanan konseling kelompok yaitu:

1. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
2. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
3. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
4. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan pertasaan-perasaan sendiri.
5. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstuktif.
6. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
7. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
8. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
9. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggotaanggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.
10. **Pelaksanaan Konseling SFBC Melalui Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno (2004) tahap kegiatan kelompok dilaksankan dalam beberapa tahap yaitu, “tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.” Tahap-tahap ini dijelaskan secara singkat sebagai berikut:

1. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan, yaitu tahap untuk membentuk sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama.

1. Tahap peralihan

Pada tahap ini, konselor memandu setiap konseli (anggota kelompok) untuk saling memperkenalkan diri, meskipun ada kemungkinan konseli sudah saling mengenal. Kegiatan perkenalan ini penting untuk mengatasi ketegangan konseli pada awal kerja kelompok, mengembangkan keakraban kelompok, dan dapat memberi informasi kepada konselor untuk memahami karakter masing-masing konseli. Pada tahap ini lagkah awal pada konseling SFBC yaitu pembinaan hubungan dilakukan. Selain kegiatan yang telah disebutkan diatas, dalam tahap ini guru pembimbing mengarahkan siswa agar lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan, pendapat atau ide maupun keinginannya.

1. Tahap kegiatan (penetapan tujuan serta merancang dan melaksanakan intervensi)

Tahap kegiatan merupakan kerja kelompok yang sebenarnya, tahap penampilan, dan tahap tindakan. Tahap ini merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok dimana para anggota kelompok memusatkan perhatiannya terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan topik, menyelasaikan tugas, dan melakukan kegiatan terapeutik. Sesi dimana para anggota kelompok dapat memperoleh keuntungan atau pengaruh-pengaruh positif dari kelompok, dan merupakan saat dimana anggota kelompok memutuskan tingkat keterlibatan penuh atau partisipasi aktif mereka dalam kegiatan kelompok.

Kerja kelompok sesungguhnya ditandai oleh tingkatan moral yang tinggi dan rasa memiliki kelompok yang tinggi pula. Anggota kelompok mulai memenuhi agenda yang telah ditetapkan sebelumnya dan mulai mengubah perilaku yang kurang memuaskan maupun yang tidak dikehendaki. Mereka mulai berlatih perilaku baru, menampakkan keintiman, keterbukaan, umpan balik, dan juga konfrontasi.

Setelah masalah telah dapat dipahami, terbahas, teridentifikasi, dan teridentifikasi faktor-faktor penyebabnya, maka pembahasan dilanjutkan pada proses pencapaian solusi-solusi masalah. Setiap konseli didorong untuk mengungkapkan berbagai alternatif pemecahan yang bersifat estimatif dan menilai kekuatan serta kelemahan setiap alternatif tersebut. Pada kegiatan ini langkah-langkah pelaksanaan konseling SFBC selanjutnya dilakukan yaitu merancang intervensi untuk menghambat pola-pola perilaku bermasalah dengan menunjukkan alternatif cara mereaksi masalah tersebut. Dalam hal ini guru pembimbing meyakinkan siswa bagaimana cara agar siswa mampu melakukan perubahan dan menyelesaikan masalahnya melalui solusi-solusi yang mereka temukan dari proses konseling sebelumnya. Setelah itu siswa diberi kesempatan mengaplikasikan solusi-solusi yang telah ditemukan antara sesi pertemuan konseling.

1. Tahap pengakhiran : (Terminasi)

Kegiatan penting anggota kelompok pada sesi akhir konseling kelompok adalah untuk merefleksikan pengalaman mereka selama proses kelompok, memproses kenangan, mengevaluasi apa yang telah dipelajari dalam membuat keputusan. Anggota kelompok dibantu untuk memadukan informasi dan menggenaralisasikan pembelajaran yang mereka peroleh dalam mengikuti proses kelompok ke situasi lain di luar kelompok. dalam kegiatan ini guru pembimbing akan melihat sejauh mana perubahan yang telah terjadi pada siswa selama proses konseling. Apakah siswa mampu menyelesaikan masalahnya atau tidak.

Dalam mengakhiri kegiatan kelompok, konselor memberikan dorongan pada setiap konseli untuk mengevaluasi perubahan dan peningkatan perilaku yang dialami selama mengikuti proses kelompok. Konseli didorong untuk mencoba perilaku baru di luar adegan (setting) kelompok. Terminasi hendaknya membuat kesan yang positif bagi konseli dan jangan ada diantara konseli masih merasakan ganjalan sekaitan dengan kegiatan kelompok. Untuk itu, perlu diberikan kesempatan bagi konseli untuk mengemukakan ganjalan-ganjalan yang mereka rasakan selama kelompok berlangsung. Cara ini dapat membuat setiap konseli meninggalkan kelompok dengan perasaan lega, puas, dan termotivasi menerapkan apa yang telah dipelajari dalam kelompok pada situasi lain.

1. **Harga Diri**
2. **Pengertian Harga Diri**

Harga diri merupakan salah satu dimensi dari konsep diri. Harga diri adalah proses evaluasi yang ditujukan individu pada diri sendiri, yang nantinya berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya. Dalam hal ini evaluasi akan menggambarkan bagaimana penilaian individu tentang dirinya sendiri, menunjukkan penghargaan dan pengakuan atau tidak, serta menunjukkan sejauh mana individu tersebut merasa mampu, sukses dan berharga. Secara singkat harga diri diartikan sebagai penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang diekspresikan melalui sikap-sikap yang dianut individu.

Centi (2003) mengartikan harga diri sebagai pandangan tentang harga atau kewajaran seseorang sebagai pribadi. Coopersmith (Mahmuddin, 2006) menyatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya yang diekspresikan melalui suatu bentuk penilaian setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu meyakini dirinya sebagai individu yang mampu, penting dan berharga.

Menurut Baron dan Donn (2004) *Self Esteem* adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif. Harga diri merupakan salah satu konsep kajian psikologi dimana dalam pembicaraan sehari-hari lebih dikaitkan dengan situasi tersinggung atau penghargaan terhadap diri maupun orang lain yang dinilai melalui perilaku orang yang bersangkutan.

Selanjutnya, Rosenberg (Fitriasari, 2008) menyatakan bahwa harga diri adalah apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang diri sendiri bukan apa yang dipikirkan oleh orang lain. Perasaan harga diri berarti bahwa individu yang bersangkutan merasakan dirinya adalah seorang yang berharga, menghargai dirinya apa adanya, tidak mencela pada apa yang tidak dapat dilakukan oleh dirinya. Perasaan harga diri yang rendah mengisyaratkan penolakan diri, penghinaan diri dan evaluasi diri yang negatif.

Gunawan (2003) mengungkapkan harga diri sebagai kecenderungan untuk memandang diri sebagai pribadi yang mampu dan memiliki daya upaya dalam menghadapi tantangan hidup.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri tentang sesuatu yang telah dicapai sesuai dengan standar pengukuran diri yang telah ditentukan oleh masing-masing individu.

1. **Karakteristik Harga diri**

Coopersmith (1967) mengemukakan ciri-ciri individu sesuai dengan tingkat harga dirinya:

1. Ciri-ciri individu yang memiliki harga diri tinggi :
   * + 1. Menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga dan sama baiknya dengan orang lain yang sebaya dengan dirinya dan menghargai orang lain.
       2. Dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritikan dengan baik.
       3. Menyukai tugas baru dan menantang serta tidak cepat bingung bila sesuatu berjalan di luar rencana.
       4. Berhasil atau berprestasi di bidang akademik, aktif dan dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
       5. Tidak menganggap dirinya sempurna, tetapi tahu keterbatasan diri dan mengharapkan adanya pertumbuhan dalam dirinya.
       6. Memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis.
       7. Lebih bahagia dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan.
2. Ciri-ciri individu yang memiliki harga diri rendah:
3. Menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak sesuai, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial. Hal ini sering kali menyebabkan individu yang memiliki harga diri rendah, menolak dirinya sendiri dan tidak puas akan dirinya.
4. Sulit mengontrol tindakan dan perilakunya terhadap dunia luar dirinya dan kurang dapat menerima saran dan kritikan dari orang lain.
5. Tidak menyukai segala hal atau tugas yang baru, sehingga akan sulit baginya untuk menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang belum jelas baginya.
6. Tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri sendiri sehingga kurang berhasil dalam prestasi akademik dan kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
7. Menganggap diri kurang sempurna dan segala sesuatu yang dikerjakannya akan selalu mendapatkan hasil yang buruk, walaupun dia telah berusaha keras, serta kurang dapat menerima segala perubahan dalam dirinya.
8. Kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang kurang relistis.
9. Selalu merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan.

Clemes dan Bean (1993: 4-5) mengemukakan bahwa karasteristik individu yang memiliki harga diri rendah yaitu:

1. Tidak mampu bertindak mandiri, yang terdiri dari:
2. Tidak mampu mengambil keputusan
3. Tidak mampu memecahkan masalah
4. Tidak percaya diri
5. Tidak teguh pendirian (plin plan)
6. Menutupi bakat dalam dirinya yang dicirikan dengan:
7. Tidak menerima dirinya apa adanya
8. Meremehkan bakat yang ada pada dirinya
9. Tidak menyukai tantangan baru
10. Tidak menoleransi masalah (stres) yang menimpanya, meliputi:
11. Tidak mampu menghadapi rasa frustasi terhadap sesuatu
12. Tidak mau menerima kritikan orang lain
13. Tidak mengakui kelemahan yang ada pada dirinya
14. Tidak mampu mengontrol emosinya yaitu tidak mampu mengungkapkan perasaan dan emosinya kepada orang lain.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa harga diri yang dimiliki setiap individu itu berbeda. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi dapat ditandai dengan memiliki keyakinan dan prinsip, merasa sama dengan orang lain, menerima dan menghargai diri apa adanya, menerima pujian secara wajar, dapat menikmati diri dalam berbagai kegiatan, dan peka terhadap kebutuhan orang lain. Adapun individu yang memiliki harga diri yang rendah dapat ditandai dengan ketidak mandiriannya dalam bertindak, cenderung menutupi bakat dirinya, tidak menerima jika ada masalah menimpanya dan tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik.

1. **Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri**

Harga diri bukanlah faktor yang dibawa individu sejak lahir, namun karena interaksi individu dengan lingkungan sosialnya Watson (Habibi, 2010). “Identitas status sosial lingkungan tempat tinggal berpengaruh terhadap harga diri seorang remaja”.

Menurut Coopersmith (1967) ada beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri, yaitu:

1. Penghargaan dan penerimaan dari orang-orang yang signifikan

Harga diri seseorang dipengaruhi oleh orang-orang yang dianggap penting dalam kehidupan individu yang bersangkutan. Orang tua dan keluarga merupakan contoh dari orang-orang signifikan. Keluarga merupakan lingkungan tempat interaksi yang pertama kali terjadi dalam kehidupan seseorang.

1. Kelas sosial dan kesuksesan

Kedudukan kelas sosial dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan dan tempat tinggal. Individu yang memiliki pekerjaan yang lebih bergengsi, pendapatan yang lebih tinggi dan tinggal dalam lokasi rumah yang lebih besar dan mewah akan dipandang lebih sukses dimata masyarakat dan menerima keuntungan material dan budaya. Hal ini menyebabkan individu dengan kelas social tinggi meyakini bahwa diri mereka lebih berharga dari orang lain.

1. Nilai dan inspirasi individu dalam menginterpretasi pengalaman

Kesuksesan yang diterima oleh individu tidak mempengaruhi harga diri secara langsung melainkan disaring terlebih dahulu melalui tujuan dan nilai yang dipegang oleh individu.

1. Cara individu dalam menghadapi devaluasi

Individu dapat meminimalisasi ancaman berupa evaluasi negative yang datang dari luar dirinya. Mereka dapat menolak hak dari orang lain yang memberikan penilaian negative terhadap diri mereka.

Centi (2003) juga mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi tinggi-rendahnya harga diri adalah karena faktor lingkungan, seperti keluarga (orang tua, saudara kandung); sekolah (teman sebaya); masyarakat; dan pengalaman.

1. Orang Tua

Penilaian dan perlakuan orang tua sangat berpengaruh bagi harga diri anak. Apabila orang tua memberikan kehangatan, penerimaan dan cinta kasih yang tulus, maka akan berpengaruh positif bagi pembentukan harga diri yang sehat. Sedangkan apabila orang tua kurang memberikan kasih sayang, hanya selalu memberikan kritik dan hukuman, maka anak akan cenderung mengembangkan harga diri yang rendah.

1. Saudara Kandung

Hubungan dengan saudara kandung juga penting dalam pembetukan harga diri. Sikap, anggapan, dan perlakuan saudara kandung akan dapat mempengaruhi seseorang dalam memandang dirinya berharga atau tidak.

1. Teman Sebaya

Teman sebaya adalah orang terdekat kedua setelah keluarga. Perlakuan, anggapan, dan perbandingan diri dengan teman-teman dapat menguatkan atau melemahkan harga diri seseorang. Apabila seseorang merasa dirinya kurang dibanding teman-temannya, seperti kurang pandai dalam studi, kurang cakap, dan sebagainya, maka kecenderungannya akan membentuk harga diri yang rendah. Sebaliknya, apabila seseorang merasa sama baik atau malah lebih baik dari temannya, maka harga dirinya akan berkembang ke arah yang positif.

1. Status kelas unggulan dan kelas regular

Sekolah terdiri dari banyak komponen, seperti guru, teman-teman, kondisi belajar mengajar, kondisi kelas, dan sebagainya. Status kelas unggulan dan regular merupakan salah satu kondisi yang dapat mempengaruhi harga diri siswa. Status kelas unggulan dan regular dapat memberikan pengaruh positif atau negatif. Pengaruh ini dapat muncul dalam bentuk pengharapan atau disebut efek Pygmalion guru terhadap siswa.

1. Masyarakat

Setiap orang sejak kecilnya sudah dituntut untuk bertindak menurut cara dan norma tertentu yang berlaku dalam masyarakat. Apabila seseorang mampu memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka harga diri akan berkembang ke arah yang lebih positif. Perlakuan masyarakat juga mempengaruhi harga diri. Jika masyarakat telah melabel buruk seseorang dan memberikan perlakuan yang diskriminatif kepada seseorang, maka harga diri yang tinggi akan sulit untuk dibentuk bahkan akan menimbulkan rendahnya harga diri seseorang.

1. Pengalaman

Pengalaman berhasil dan gagal juga mempengaruhi penilaian seseorang akan keberartian dirinya. Keberhasilan yang diperoleh akan membentuk harga diri yang tinggi, seperti prestasi akademik yang diraih, prestasi dibidang olahraga dan seni, prestasi dalam organisasi, dll. Sebaliknya, kegagalan yang ditemui akan menorehkan harga diri yang rendah. Menurut Centi (2003) harga diri juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti gambaran diri seseorang mengenai :

1. Keadaan fisik

Keadaan fisik seseorang dapat mempengaruhi harga dirinya. Individu yang berpenampilan menarik dan aktraktif cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi daripada mereka yang berpenampilan tidak menarik.

1. Sifat yang dimiliki

Sifat-sifat yang dimiliki dapat berpengaruh pula pada pembentukan harga diri. Sifat-sifat positif yang dimiliki seperti jujur, setia, ramah, bersahabat, pandai bergaul, suka menolong, dan sebagainya dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan harga diri yang positif.

1. Kelebihan/kemampuan yang dimiliki

Kelebihan atau keahlian yang dimiliki seseorang dapat membantu meningkatkan harga diri yang dimilikinya.

1. **Meningkatkan Harga Diri**

Salah satu penghalang seseorang untuk menghargai diri sendiri adalah rasa rendah diri yang dapat dimengerti sebagai suatu sikap negatif yang memandang diri sendiri rendah. Orang yang rendah diri tidak akan pernah bisa menikmati kedamaian jiwa dan senantiasa dikejar oleh kekurangan yang menghantui baik sungguh-sungguh atau hanya dibayangkan oleh diri sendiri. Menurut Gea dan Babari (2007) untuk menghidari atau mengurangi rasa rendah diri, seseorang bisa menempuh berbagai cara, ada yang tergolong positif dan ada yang tergolong negatif :

1. Cara-cara positif mengatasi harga diri yang rendah
   * 1. Langsung bertindak mengatasi kekurangan

Dengan tekad yang kuat dan keberanian, seseorang bisa memanfaatkan kekurangan atau kelemahan dirinya sebagai batu loncatan ke arah dasar kekuatan.

* + 1. Substitusi (cara mengganti)

Kekurangan dalam satu bidang dapat diatasi dengan memupuk kelebihan di bidang lain. Seseorang yang lemah jasmaninya bisa memupuk kelebihan dengan mengembangkan daya rohaninya.

* + 1. Mau menerima kekurangan dan batas kemampuan diri

Seseorang harus berusaha memahami kenapa kelemahan itu dapat timbul, menyadari bahwa itu ada dan berusaha menerimanya. Jika seseorang tidak mau menerima kekurangan dan ketidaksempurnaan dirinya maka tekanan jiwa akan terus melanda.

* + 1. Tuhan menciptakan tiap-tiap manusia dengan selalu memberi keistimewaan tertentu. Keistimewaan yang dimiliki seseorang harus dikembangkan. Seseorang harus menerima kenyataan tentang dirinya sendiri dengan lapang dada sambil terus berusaha memperbaiki diri.
    2. Mencatat dan mengingat sukses yang pernah dicapai

Pengalaman pernah membuat prestasi-prestasi kecil bisa menjadi dasar bagi seseorang untuk memulihkan keyakinan bahwa sebenarnya dirinya adalah lebih baik, lebih dibutuhkan, lebih mujur, lebih menarik daripada yang dipikirkan.

1. Cara-cara negatif mengatasi harga diri yang rendah.
2. Membangun mekanisme pertahanan (mencari perlindungan)

Seseorang yang merasa rendah diri ingin menutupi dirinya dengan selubung yang berkilau, menunjukkan sikap yang berlebih-lebihan pada saat yang tidak tepat. Cara seperti ini tidak akan membawa hasil yang positif bagi perkembangan kepribadian orang yang bersangkutan. Hal ini akan menambah rasa cemas dalam dirinya karena selalu was-was dan berjaga-jaga jika orang lain mengetahui siapa dia sebenarnya.

1. Mengundurkan diri dari lingkungan

Orang tersebut bersembunyi sambil berkhayal tentang kehebatan dirinya yang tak pernah terjadi, melamun tapi tak berbuat sesuatu. Hidup dalam lamunan dimana dirinya untuk sementara memperoleh kepuasan semu namun jauh dari realitas dirinya tidak seperti yang dilamunkan, kekecewaan menghantui hatinya. Orang seperti ini tidak mau bergaul dengan orang lain agar orang lain menganggap bahwa dirinya unggul. Belajar untuk menghadapi dan bersikap ramah terhadap diri sendiri adalah perlu, karena hanya dengan itulah seseorang bisa menambah cinta kepada orang lain. Hubungan yang baik dengan orang-orang lain hanya bisa tercapai jika hubungan dengan diri sendiri berlangsung baik.

1. **Aspek-Aspek Harga Diri**

Menurut Coopersmith (1967) aspek-aspek yang terkandung dalam harga diri ada tiga yaitu:

1. Perasaan berharga

Perasaan berharga merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika individu tersebut merasa dirinya berharga dan dapat menghargai orang lain. Individu yang merasa dirinya berharga cenderung dapat mengontrol tindakan-tindakannya terhadap dunia di luar dirinya. Selain itu individu tersebut juga dapat mengekspresikan dirinya dengan baik dan dapat menerima kritikan dengan baik.

1. Perasaan mampu

Perasaan mampu merupakan perasaan yang dimiliki oleh individu pada saat dia merasa mampu mencapai suatu hasil yang diharapkan. Individu yang memiliki perasaan mampu umumnya memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis. Individu ini menyukai tugas baru yang menantang, aktif dan tidak cepat bingung bila segala sesuatu berjalan di luar rencana.

1. Perasaan diterima

Perasaan diterima merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika ia dapat diterima sebagai dirinya sendiri oleh suatu kelompok. Ketika seseorang berada pada suatu kelompok dan diperlakukan sebagai bagian dari kelompok tersebut, maka ia akan merasa diterima serta dihargai oleh anggota kelompok itu.

Adapun aspek-aspek harga diri menurut Felker (Mahmuddin, 2006) meliputi:

1. *Feeling of belonging*, perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan bahwa ia diterima serta dihargai oleh anggota kelompoknya. Individu akan memiliki nilai positif akan dirinya bila mengalami perasaan diterima atau menilao dirinya bagian dari kelompoknya.
2. *Feeling of competence*, yaitu perasaan individu bahwa ia mampu mencapai suatu hasil yang diharapkannya. Bila individu merasa telah mencapai tujuan secara efisien, maka individu tersebut akan memberikan penilaian positif pada dirinya.
3. *Feeling of worth*, perasaan individu bahwa dirinya berharga. Perasaan ini seringkali muncul dalam bentuk pernyataan yang sifatnya pribadi seperti pandai, cantik, menawan, langsing dan lain-lain. Individu yang mempunyai perasaan berharga akan menilai dirinya positif daripada yang tidak berharga.
   * + - 1. KERANGKA PIKIR

Hargadiri merupakan salah satu kebutuhan psikologis yang sangat penting dan harus dipuaskan oleh setiap individu termasuk remaja. Apabila kebutuhan akan rasa harga diri dapat terpuaskan maka individu akan merasa berharga, merasa mampu dan dapat diterima dilingkungannya. Sebaliknya, frustasi atau terhambatnya pemuasan kebutuhan harga diri akan menghasilkan sikap rendah diri, rasa tak pantas, rasa lemah, rasa tak mampu, dan rasa tak berguna yang menyebabkan individu mengalami kehampaan dan keputusasaan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan hidupnya, serta memiliki penilaian yang rendah atas dirinya sendiri dalam kaitannya dengan orang lain.

Dengan demikian jelas bahwa harga diri sangat penting untuk membantu siswa bisa menghasilkan perasaaan berharga, perasaaan mampu dan perasaan diterima dilingkungannya oleh karena itu sangat penting untuk membangun harga diri. Karena ketika siswa bisa membangun harga diri, maka ia akam bisa menghargai dirinya sendiri dan menghargai orang lain.Kerangka pikir dalam penelitian ini digambarkan dalam skema sebagai berikut:

Kurangnya harga diri pada siswa berprestasi rendah :

* Tidak percaya diri
* Sulit beradaptasi dengan temannya
* Mudah tersinggung
* Selalu ragu-ragu
* Tidak menerima kritikan

Tahap pelaksanaan konseling SFBC dalam konseling kelompok:

* Tahap pembentukan dan peralihan (pembinaan hubungan dan identifikasi masalah yang dapat dipecahkan )
* Tahap kegiatan (penetapan tujuan serta merancang dan melaksanakan intervensi)
* Tahap pengakhiran (terminasi)

Meningkatnya harga diri pada siswa berprestasi rendah :

* Percaya diri
* Mampu beradaptasi
* Yakin tehadap dirinya
* Tidak mudah tersinggung
* Menerima kritikan dengan baik

Gambar 2.1. Skema Kerangka Pikir

* + - * 1. HIPOTESIS

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah digambarkan maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Penerapan *Solution-Focus Brief Counseling* dalam konseling kelompok dapat meningkatkan harga diri siswa di SMA Neg. 1 Watansoppeng”.