

EFEKTIFITAS KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI (*SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY*) UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING FKIP UNLAM BANJARMASIN

M. Arli Rusandi* dan Ali Rachman**

ABSTRAK

Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* rendah merasa tidak puas dengan dirinya, memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif, dan berfikir yang tidak membangun atau merasa tidak mampu membantu diri sendiri. Dalam upaya untuk melakukan konseling yang memperhatikan konteks waktu dan aplikatif terutama di kampus maka salah satu pendekatan konseling yang akan digunakan adalah Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Therapy/SFBT*). Konseling Singkat Berfokus Solusi merupakan pendekatan terapi atau konseling yang memiliki konsep yang sederhana dan mudah pada sisi praktikalnya lebih difokuskan pada bagaimana mencari pemecahan (solusi) daripada diorientasikan pada masalah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi membuahkan perubahan terapeutik dalam meningkatkan harga diri (*self-esteem*) mahasiswa.

Dalam menjawab permasalahan penelitian digunakan rancangan penelitian *Quasi Experimental Design*. Dalam desain penelitian ini rancangannya bermanfaat untuk mengembangkan suatu *treatment*, menguji proses dari sebuah intervensi atau tindak lanjut dari hasil eksperimen. Desain ini dapat diwujudkan melalui pemerolehan data yang bersifat kualitatif yang disertakan dalam desain eksperimental. Penelitian dilakukan pada subyek yang diklasifikasikan atas dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam hal ini kelompok eksperimen dan kontrol adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unlam Banjarmasin yang menunjukkan gejala-gejala rendah harga diri (*self esteem*). Teknik pengumpulan data dengan mengguna-

kan *Rosenberg's Self Esteem Scale* (RSES).

Hasil penelitian ini dilihat dari hasil secara kuantitatif ditemukan bahwa ada perbedaan tingkat harga diri ketika mahasiswa sebelum mendapatkan konseling singkat berfokus solusi dan sesudah mendapatkan konseling singkat berfokus solusi. Dengan menggunakan rumus t-tes didapatkan bahwa $t_{hit} > t_{tab}$ ($5,650 > 2,776$ dengan taraf kepercayaan 95%). Dengan kata lain Konseling singkat berfokus solusi mempunyai efek pada perubahan terapeutik untuk peningkatan harga diri (*self-esteem*) mahasiswa.

Saran untuk konselor, perlu tambahan satu atau dua sesi diawal untuk membiarkan konseli menceritakan permasalahan dan mengekspresikan emosinya dan pada sesi ini peneliti hanya melakukan *emphatic listening*. Hal ini bertujuan untuk menurunkan intensitas emosi konseli agar konseling singkat berfokus solusi dapat dilakukan secara efektif. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya, hendaknya menguasai teknik konseling singkat berfokus solusi sehingga memiliki banyak pemilihan pertanyaan untuk menggali masalah, penetapan tujuan dan elaborasi solusi.

Kata Kunci : Konseling Singkat Berfokus Solusi, Solution-Focused Brief Therapy/SFBT, Self Esteem

PENDAHULUAN

Dilihat secara individu bahwa tiap manusia itu unik, dan memiliki karakter yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain, termasuk potensi dan kemampuannya sejak dilahirkan. Penilaian orang lain atas dirinya mengenai perasaan, sikap, dan

* Alumni Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unlam

** Tenaga Pengajar Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unlam

tingkah lakunya merupakan wujud dari *self esteem* (Syahbita, 2009). *Self esteem* mengacu pada bagaimana seseorang secara subjektif menilai dirinya sendiri. Kemampuan serta potensi yang dimilikinya. Seseorang yang positif terhadap potensi-potensi dirinya dan pengembangan dirinya sendiri, diyakini memiliki *self esteem* yang positif. Kemampuan melihat dirinya secara positif maka kedepannya akan sangat membantu dalam berjuang menjalani jenjang akademiknya sendiri. Seperti pada berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli dimana *self esteem* berdampak pada kemampuan diri seseorang dalam memperoleh prestasi dan menentukan konsep karir masa depannya. Tidak hanya itu *self esteem* juga sangat menentukan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuan yang ia miliki.

Menurut asumsi peneliti, individu dapat mengurangi, mengubah, atau menekan dengan kuat perlakuan yang merendahkan diri dari orang lain dan lingkungan, salah satunya ketika individu mengalami kegagalan. Pemaknaan individu terhadap kegagalan tergantung pada caranya mengatasi situasi tersebut, tujuan dan aspirasinya. Cara individu mengatasi kegagalan akan mencerminkan bagaimana ia mempertahankan dirinya dari perasaan tidak mampu, tidak berkuasa, tidak berarti. Individu yang dapat mengatasi kegagalan dan kekurangannya adalah dapat mempertahankan *self esteem*.

Faktor *self esteem* juga berpengaruh dalam dunia pendidikan dan perkembangan. Dalam ruang lingkup perguruan tinggi, banyak fakta menunjukkan bahwa banyak dari mahasiswa ternyata gagal menyelesaikan pendidikannya dalam batas waktu minimal yang telah diprogramkan, atau bahkan gagal sama sekali menyelesaikan studinya karena terkendala skripsi. Menurut (Herawati, 2011) banyak faktor yang memungkinkan terjadinya kegagalan menyelesaikan

tugas akhir ini, diantaranya adalah latar belakang mahasiswa, termasuk faktor-faktor dalam diri individu, serta karakteristik mahasiswa yang bersangkutan sehingga mempengaruhi prestasi akademisnya.

Berbicara masalah akademis pada perguruan tinggi, salah satu persyaratan tugas akhir yang harus dikerjakan oleh mahasiswa adalah pembuatan skripsi. Namun, ada juga beberapa perguruan tinggi yang mewajibkan mahasiswanya untuk membuat tugas karya akhir sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjananya. Universitas Lambung Mangkurat khususnya di Program Studi Bimbingan Konseling, mewajibkan skripsi sebagai persyaratan kelulusan kuliah. Sebelum mengambil skripsi, mahasiswa harus lulus mata kuliah seminar proposal skripsi sebagai tindak lanjut karena telah lulus mata kuliah metodologi penelitian.

Berdasarkan dari interview secara random pada saat studi pendahuluan, kepada beberapa mahasiswa angkatan 2011 yang akan mengikuti seminar proposal skripsi. Di temukan bahwa beberapa diantara mereka rendah akan penilaian gambaran dirinya terutama dibidang akademik. Padahal menurut Lui, Kaplan & Risser (dalam Larasati, 2012) mengatakan bahwa terdapat hubungan timbal balik Antara pencapaian akademik dengan *self esteem*. Terlebih lagi, saat peneliti menginterview beberapa mahasiswa secara random yang proposal skripsinya tidak layak dijadikan untuk proposal skripsi, perasaan mereka hancur, merasa mengecewakan orang-orang yang telah mendukungnya, tidak semangat lagi mengerjakan revisi proposal skripsinya, dan salah satu mahasiswa yang diwawancarai mengaku tidak bisa menerima kegagalannya. Sedangkan beberapa yang lainnya, merasa pesimis dan bingung bisa melakukan perbaikan.

Penelitian Adilia (2010) yang dilaksanakan di Jakarta terhadap sampel mahasiswa Psikologi UIN Syarif Hidayatullah menyatakan terdapat korelasi antara *self esteem* dengan optimisme mahasiswa dalam menghadapi kesuksesan karirnya. Mahasiswa yang mampu menghargai dirinya secara positif maka ia pun dapat berpikir positif tentang masa depannya karena ia yakin dengan kualitas kemampuannya sendiri.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan *self esteem* adalah *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) atau bila diartikan kedalam Bahasa Indonesia menjadi Konseling Singkat berfokus Solusi . Pendekatan ini adalah teknik yang dikembangkan oleh Steve De Shazer dan Insoo Kim Berg (Palmer, 2011).

Konseling singkat berfokus solusi (*Solution Focused Brief Therapy/SFBT*) adalah tentang konseling yang singkat dan berfokus pada solusi, bukan pada masalah. Ketika ada masalah, banyak konselor menghabiskan banyak waktu berpikir, berbicara, dan menganalisis permasalahan, sementara penderitaan yang dialami konseli terus berlangsung. Banyak waktu dan energi, serta sumber daya banyak, dihabiskan untuk berbicara tentang masalah, daripada berpikir tentang apa yang mungkin membantu konseli untuk mendapatkan solusi yang akan membawa pada realistis, bantuan wajar secepat mungkin.

Konseling berfokus solusi berbeda dari konseling tradisional karena mengabaikan masa lampau dan lebih setuju dengan masa sekarang dan masa yang akan datang. Konseling ini memberi penekanan yang besar pada

kemungkinan sedikit atau tidak adanya ketertarikan untuk memperoleh pemahaman terhadap masalah. De Shazer (dalam Corey, 2009) menganjurkan bahwa tidaklah perlu mengetahui sebab-sebab masalah dalam solusinya dan tidak perlu ada hubungan antara masalah dan solusinya. Pengumpulan informasi mengenai masalah tidaklah dibutuhkan untuk terjadi perubahan. Jika memahami dan mengetahui masalah itu tidak penting, maka yang penting adalah mencari solusi masalah yang benar. Mungkin banyak orang mempertimbangkan berbagai solusi, dan apa yang benar bagi seseorang belum tentu benar bagi orang lain. Dalam konseling singkat berfokus solusi konseli memilih tujuan yang mereka harapkan bisa tercapai di dalam konseling, dan hanya sedikit perhatian yang diberikan untuk diagnosis, pengungkapan riwayat atau eksplorasi masalah.

Pada prinsipnya, konseling singkat berfokus solusi merupakan pendekatan singkat yang memfokuskan pada masa depan (*future focused*) dan mengarah pada tujuan (*goal directed*) (de Shazer et al, 2007). Berbeda dengan pendekatan tradisional yang teknik konseling berpusat pada konselor (*directive*) atau konselor bersifat otoriter terhadap konseli (*authoritarian*), hirarki antara konselor dan konseli dalam konseling singkat berfokus solusi lebih cenderung pada situasi yang egaliter dan demokratis (de Shazer, 2007). Pendekatan yang digunakan memakai sudut pandang yang lebih positif terhadap konseli sehingga konseli diperlakukan sebagai “pemain” yang secara aktif menentukan arah perubahan yang diinginkan daripada “pasien” yang harus ditangani.

Penelitian Dahlan (2011:11) pada mahasiswa S1 UPI Bandung menyatakan bahwa model konseling singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan hampir semua aspek-aspek daya psikologis kecuali aspek asertivitas. Hasil penelitian ini mendasari hipotesa bahwa konseling singkat berfokus solusi akan efektif meningkatkan *self esteem* mahasiswa Bimbingan Konseling Unlam Banjarmasin angkatan 2011.

Seperti kebanyakan bentuk konseling pendek lainnya, konseling singkat berfokus solusi mempunyai daya tarik bawaan. Sebagai orang modern jaman sekarang, kita benar-benar menyukai hal-hal yang efisien. Sebagai analogi, mengapa harus memasak sebutir kentang selama 50 menit kalau *microwave* bisa memasaknya selama 5 menit saja (Wayne, 2010).

Konseling singkat berfokus solusi memungkinkan konseli mengenali dan membangun perkecualian-perkecualian (*exceptions*) pada masalah *self esteem* yang rendah, yaitu saat-saat ketika konseli telah melakukan (memikirkan, merasakan) sesuatu yang mengurangi atau membatasi dampak masalah yang disebabkan oleh *self esteem* yang rendah.

Palmer (2010) mengatakan bahwa konseling singkat berfokus solusi merupakan bentuk konseling singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Sedangkan menurut Branden (1994), *self esteem* merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu didalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga. Dari sana penulis berasumsi bahwa

manusia adalah makhluk yang sehat, kompeten, dan memiliki kapasitas untuk membangun, merancang, serta mengkonstruksikan solusi-solusi sehingga ia tidak terus menerus berkuat dalam masalah yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun lebih baik berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang diinginkan. Karena kekuatan yang melekat pada merekalah yang akhirnya akan digunakan dalam memecahkan masalah. Apalagi individu-individu yang bersedia untuk konseling, telah mampu berperilaku efektif, meskipun keefektifan tersebut mungkin untuk sementara terhambat oleh pikiran negatif. Sehingga sangat cocok sekali apabila konseling singkat berfokus solusi digunakan untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah.

Melalui konseling singkat berfokus solusi diharapkan seseorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah, ia akan pandai dalam mengelola suatu kegagalan yang dihadapinya. Ia akan menerima kekurangan-kekurangannya dengan alasan-alasan yang rasional, tidak dengan mencari kambing hitam atau ber *depend-mecanism* yang irasional. Jika seseorang selalu merasakan bodoh dan tanpa harapan karena kegagalan yang dialaminya sampai pada akhirnya merendahkan diri sendiri, maka ia akan terjerumus ke dalam rasa rendah diri yang mendalam.

Dalam ruang lingkup kegiatan ilmiah, argumentasi yang peneliti himpun serta lontarkan tadi perlu diuji kebenarannya. Perlu dirancang sebuah penelitian yang dapat menguji keefektifan konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan *self-esteem* mahasiswa

Bimbingan Konseling Unlam Banjarmasin yang difokuskan pada angkatan 2011.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah mengetahui apakah konseling singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Unlam Banjarmasin.

KAJIAN PUSTAKA

Istilah *self-esteem* yang dalam bahasa Indonesia disebut dengan harga diri. Kata *esteem* berasal dari akar kata dalam Bahasa latin *esteemere*, yang artinya *to estimate* atau *appraise* (Suryanto dkk, 2012). Kebutuhan akan *self esteem*, menurut Branden (dalam Rahman, 2013) melekat pada karakteristik alamiah kita. Tapi, kita tidak dilahirkan dengan pengetahuan yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Kita harus mencarinya sendiri. Sebagai sesuatu yang sifatnya alamiah, *self esteem* merupakan sesuatu yang sangat penting dan berpengaruh pada proses berfikir, emosi, keinginan, nilai-nilai, dan tujuan kita. Branden menyebutkan *self esteem* sebagai kunci yang sangat penting untuk mengenal perilaku seseorang. Ada banyak pengertian mengenai *self esteem* yang dijabarkan oleh beberapa tokoh kedalam suatu pengertian

Dapat disimpulkan, *self-esteem* ialah evaluasi personal individu akan perasaan, pemikiran, dan keyakinan dirinya dalam mencapai sesuatu, menyelesaikan sesuatu, menghargai diri sendiri, serta kepercayaan diri

untuk berada dalam sebuah kelompok, sehingga termanifestasi dalam perilaku untuk mencapai keberhasilan atau kesuksesan, dan pada akhirnya merasa layak untuk berbahagia ketika berhasil mencapai kesuksesan.

Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Therapy/SFBT*) adalah bentuk konseling singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya (Palmer, 2010). Pendekatan-pendekatan berbasis-solusi yang hanya pada *the present* (saat ini) saja (dan, tentu saja, masa depan yang dirancang untuk diciptakan melalui solusi itu). Konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah.

Macdonald (2007) mengungkapkan bahwa asumsi utama dari SFBT adalah tujuan dari konseling akan ditentukan oleh konseli dan konseli telah memiliki sumber daya yang dapat mereka gunakan untuk menciptakan perubahan. Konseling akan bersikap penuh respek, tidak menyalahkan dan bekerjasama untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan oleh konseli berdasarkan kerangka pikir konseli. SFBT tidak melihat masa lalu kecuali hal tersebut berhubungan dengan masa kini dan solusi ke depannya. Sedang struktur-struktur SFBT menurut Macdonald (2007) meliputi tahap pengenalan, konseli bebas menceritakan masalah, *goal* (tujuan), *exceptions* (pengecualian), penskalaan, dan *miracle question* (pertanyaan keajaiban).

METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimental Design*. Rancangan ini disebut pula eksperimen semu yang eksperimennya dilakukan tanpa randomisasi, namun masih menggunakan kelompok kontrol (Sugiyono, 2013). Dalam bidang psikologi banyak digunakan desain eksperimen kuasi ini karena pertimbangan praktis dan etis. Rancangan ini direkomendasikan dapat digunakan untuk melakukan penelitian pada manusia (Latipun, 2010). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini memakai desain (*Nonrandomize Control Group Pretest-Posttest Design*) yang secara operasional sampel ditetapkan dengan tidak random (Latipun, 2010). Penggunaan desain ini dilakukan dengan *pre-test* sebelum perlakuan diberikan dan *post-test* sesudahnya, sekaligus ada kelompok perlakuan dan kontrol. Tetapi penulis memodifikasi desain ini dengan menambahkan *middle-test* yang diberikan saat ditengan perlakuan terhadap sampel.

Yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling angkatan 2011 di FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang mempunyai *self esteem* rendah. Dengan populasi mahasiswa Bimbingan Konseling angkatan 2011 di FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, karena angkatan mahasiswa angkatan 2011 pada semester 6 tahun ajaran 2013/2014 ini mengikuti mata kuliah wajib seminar proposal skripsi.

Teknik pengumpulan data dengan interview dan angket menggunakan skala ukur *Rosenberg's Selfesteem Scale (RSES)*. Data

yang diperoleh kemudian di analisis dengan menggunakan analisis T-test.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual dengan konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan *self esteem* mahasiswa ditandainya dengan adanya peningkatan skor poin *self esteem* konseli. Perubahan peningkatan ini nampak bahwa sebelum adanya perlakuan, *self esteem* dalam kategori rendah, setelah diberikan perlakuan konseling singkat berfokus solusi, *self esteem* konseli berada kategori *self esteem* normal.

Dari perolehan perhitungan diatas, didapatkan bahwa $t_{hit} >$ dari t_{tab} ($5,650 > 2,776$ dengan taraf kepercayaan 95%). Jadi kesimpulan yang dapat diambil bahwa adanya perbedaan tingkat *self esteem* sebelum diberikan konseling dengan menggunakan konseling singkat berfokus solusi dan sesudah diberikan konseling.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan t_{hit} didapatkan bahwa $t_{hit} >$ dari t_{tab} ($5,650 > 2,776$ dengan taraf kepercayaan 95%) dapat disimpulkan bahwa singkat berfokus solusi dapat secara efektif meningkatkan *self esteem* pada mahasiswa. Mahasiswa diharapkan dan berfikir positif atas semua peristiwa negatif yang tidak menyenangkannya. Karena setiap orang memiliki sumber daya yang dapat digunakan untuk menciptakan perubahan. Sehingga dapat mengambil makna positif dalam hidup dibalik

peristiwa negatif dan dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal.

DAFTAR PUSTAKA

Adilia, Muharnia Adilia, 2010, Hubungan Self esteem dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Skripsi Sarjana FP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta : Tidak diterbitkan.

Branden, N., 1994, Six Pillars of Self Esteem, New York : Bantam Books.

Branden, Nathaniel, 2007, 6 Pilar Penghargaan Diri, Dahara Prize : Semarang.

Corey, Gerald, 2009, Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (eighth ed.), Belmont: Brooks/Cole.

Dahlan, T.H., 2011, Model Konseling Singkat Berfokus Solusi (solution-focused brief counseling) untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa, [Online], Tersedia : <http://bkpemula.files.wordpress.com/2011/12/17-tina-hayati-dahlan-solution-focused-brief-therapy.pdf>.

De Shazer, et al., 2007, More Than Miracle: The state of the art of solution-focused brief therapy, Binghamton, NY: Haworth Press.

Herawati, Netty, 2011, Pamator, Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi dan Humaniora. 4, (1), 57-64.

Larasati, Wikan Putri, 2012, Meningkatkan Self-esteem melalui Metode Self-instruction, Tesis Magister Pada FPsi UI Depok : Tidak Diterbitkan.

Latipun, 2010, Psikologi Eksperimen, Malang : UMM Press.

Macdonald, A. J., 2007, Solution-Focused Therapy, Theory, Research & Practice. London: SAGE Publications.

Palmer, Stephen, 2010, Konseling dan Psikoterapi, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Perry, Wayne, Dasar-dasar Teknik Konseling : Kotak Perkakas untuk Konselor/Terapis Pemula Edisi Kedua. Pustaka Pelajar Offset.

Rahman, Abdul Agus, 2013, Psikologi Sosial : Integrasi Pengetahuan wahyu dan Pengetahuan Empirik, PT. Rajagrafindo Persada : Jakarta.

Sugiyono, 2013, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D), Bandung : Alfabeta.

Suryanto, dkk., 2012, Pengantar Psikologi Sosial, Airlangga University Press : Surabaya.

Syahbita, Agung. K., 2009, Hubungan antara Self Esteem dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri Kunir Kabupaten Lumajang, Skripsi. Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang : Tidak diterbitkan.