

---

## **CREATIVE COUNSELING (PROOPS) MELALUI PENDEKATAN SFBC (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING) UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI (SELF-ESTEEM) SISWA**

Andreas Rian Nugroho<sup>1\*)</sup>, Taat Guswantoro<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, Indonesia

<sup>\*</sup>Corresponding author, e-mail: a.riannugroho@gmail.com

### **Abstract**

Self-esteem is the whole method used to evaluate ourselves, where there is a comparison between ideal-self and real-self. Researchers have carried out strategies for developing self-esteem, but research on increasing self-esteem through creative counseling has not been found. The purpose of this study was to find (1) the profile level of students' self-esteem; (2) Description of the effectiveness of Creative Counseling (Proops) through the SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Approach to Increase Students' Self-Esteem. The study used a quasi-experimental method, which involved the experimental and control groups and determined the participants by means of a non-random assignment. The results showed, first, students had a tendency for the price level to be in the high and medium category with a percentage of 41.5% and 45.8%. Second, there is the effect of implementing treatment to increase student self-esteem.

**Keywords:** creative counseling, self-esteem, sfbc, student

### **Abstrak**

Harga diri (*self-esteem*) yakni keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri kita, di mana terjadi perbandingan antara *ideal-self* dan *real-self*. Strategi untuk mengembangkan harga diri sudah dilakukan oleh para peneliti, namun penelitian tentang peningkatan harga diri melalui konseling kreatif belum ditemukan. Tujuan penelitian ini adalah menemukan (1) Profil tingkat harga diri siswa; (2) Gambaran keefektifan *Creative Counseling (Proops)* Melalui Pendekatan SFBC (*Solution-Focused Brief Counseling*) Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self-Esteem*) Siswa. Penelitian menggunakan metode quasi-eksperimen, yang melibatkan kelompok eksperimen dan kontrol serta menentukan para partisipan dengan cara *non-random assignment*. Hasil menunjukkan, *pertama* siswa memiliki kecenderungan tingkat harga pada kategori tinggi dan sedang dengan persentase 41,5% dan 45,8%. *Kedua*, terdapat pengaruh pelaksanaan treatment untuk meningkatkan harga diri siswa.

**Katakunci :** konseling kreatif, harga diri, sfbc, siswa

## PENDAHULUAN

Perkembangan sosio-emosi merupakan salah satu perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja. Perkembangan tersebut memuat harga diri (*self-esteem*) yakni keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri kita, di mana terjadi perbandingan antara *ideal-self* dan *real-self* (Santrock, 2012). Harga diri juga merupakan gagasan mengenai diri secara global yang mengacu pada keseluruhan evaluasi diri sebagai individu atau bagaimana orang merasakan mengenai diri mereka sendiri dalam arti yang komprehensif (Verkuyten, 2003).

Beberapa fakta tentang harga diri telah diungkap antara lain; penelitian (Gustiana, 2017) menjelaskan semakin rendah harga diri yang dimiliki remaja maka akan semakin tinggi tingkat kenakalannya. Lebih lanjut, (Dewi, 2018) mengungkapkan semakin tinggi harga diri, maka semakin rendah kecenderungan *impulsive buying* pada remaja. Terakhir, (Irawati dan Hajat, 2012) mengungkapkan adanya korelasi yang signifikan dan positif antara korelasi harga diri dengan prestasi belajar. Semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi prestasi belajarnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa harga diri memiliki keterkaitan dengan perilaku serta berkaitan dengan aspek-aspek dalam kehidupan manusia.

Menurut (Ryff, 1989) salah satu aspek psikologis yang sangat memiliki korelasi dengan harga diri seseorang adalah penerimaan diri. Ellis (Bernard, 2013) menyatakan ketika individu dapat menerima dirinya sendiri, di mana individu lebih memiliki rasa tidak peduli apakah kinerja mereka mencapai suatu pencapaian tertentu dalam masyarakat dan tidak peduli seberapa populer atau tidak populer mereka dalam hubungan dengan orang lain, maka mereka akan cenderung selalu menerima dan menghargai dirinya sendiri.

Survei di kelas VII, VIII, dan IX SMP DON BOSCO III yang berlokasi di Jln. Sentosa Raya/Taman Sentosa, Pasirsari, Cikarang Selatan, Bekasi, Provinsi Jawa Barat yang diungkap melalui kuesioner Tingkat Harga Diri, diperoleh data; siswa yang memiliki Harga Diri dalam kategori Sangat Tinggi 5% (7 Siswa), kategori Tinggi sejumlah 41,5% (59 Siswa), kategori Sedang 45,8% (65 Siswa), Kategori Rendah 5,6% (8 Siswa), dan kategori Sangat Rendah memperoleh persentase 2,1% (3 Siswa). Fakta empirik tersebut menunjukkan profil harga diri siswa belum sepenuhnya berada pada tataran yang optimal, sehingga masih ada potensi untuk dikembangkan. Tren tingkat harga diri yang belum mencapai pada tataran optimal tersebut ditandai dengan adanya perilaku yang kurang aktif, tidak percaya diri, bahkan tidak mampu mengekspresikan diri. Data empirik di atas juga mengindikasikan perlunya kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang berfungsi untuk mengembangkan harga diri, sehingga siswa memiliki tingkat harga diri pada tataran optimal.

Henderson, 2005 (Gysbers & Henderson, 2006) menyebutkan beberapa prinsip program bimbingan dan konseling di sekolah, antara lain: sebagai sebuah dimensi perkembangan, di mana anak dan remaja perlu dibantu untuk mencapai tujuan sesuai dengan tugas di usianya berkaitan dengan perkembangan akademik, karier dan pribadi-sosial; memperoleh manfaat dari desain intervensi untuk membantu perkembangannya (akademik, karier dan pribadi-sosial); konselor sekolah yang berkualifikasi akan memberikan kontribusi pada perkembangan anak dan remaja; konselor sekolah dapat mendesain dan memberikan intervensi berkaitan dengan kebutuhan siswa dalam rangka pencegahan dan remedial, dengan demikian dapat menutup jurang pemisah antara kelompok siswa tertentu dan teman sebayanya; intervensi yang diberikan konselor sekolah dalam perkembangan akademik, karier dan pribadi-sosial dapat membantu siswa dalam memperoleh dan menerapkan keterampilan, sikap, dan pengetahuan untuk meningkatkan perkembangan pada ketiga dimensi dari pertumbuhan dan perkembangan siswa, karya konselor sekolah seharusnya diorganisir dalam sebuah program.

Strategi pengembangan harga diri sudah dilakukan oleh para peneliti antara lain; (Marhani & dkk, 2018) tentang Efektivitas Pelatihan *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban *Bullying* menunjukkan hasil *self-talk* efektif untuk meningkatkan harga diri remaja. Lebih lanjut, penelitian (Maharani & dkk, 2018) tentang Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa *Underachiever* melalui Layanan Konseling Kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan harga diri siswa. Penelitian tentang peningkatan harga diri melalui konseling kreatif belum ditemukan.

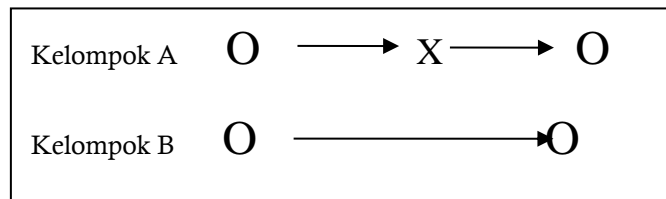
Melihat pentingnya harga diri dalam rangkaian kehidupan remaja, dipandang perlu untuk menemukan strategi yang tepat untuk mengembangkan harga diri remaja. Kegiatan konseling dalam penelitian ini secara khusus menggunakan strategi konseling kreatif melalui pendekatan SFBC (*Solution-Focused Brief Counseling*). Layanan konseling dipandang sebagai jantung bimbingan (*counseling is the heart of guidance*) karena bantuan konseling lebih langsung bersentuhan dengan kebutuhan dan masalah individu secara individual, walaupun berlangsung dalam setting kelompok (Kartadinata, 2007).

*Creative counseling* memiliki beberapa keuntungan antara lain membuat konsep lebih nyata, meningkatkan kesadaran, menyandiwarakan sesuatu, mempercepat proses konseling, Untuk menambah pembelajaran, karena manusia adalah pembelajar visual, menambah pembelajaran karena manusia belajar melalui pengalaman, memfokuskan sesi. Selanjutnya SFBC mempunyai kelebihan antara lain pendekatan ini menekankan pada singkatnya waktu konseling, pendekatan ini fleksibel dan mempunyai banyak riset yang membuktikan keefektifannya, pendekatan ini bersifat positif untuk digunakan dengan konseli yang berbeda-beda, pendekatan ini difokuskan pada perubahan dan dasar pemikiran yang menekankan perubahan kecil pada tingkah laku, dan pendekatan ini dapat dikombinasikan dengan pendekatan konseling lainnya.

Setting kelompok dipilih karena adanya beberapa keuntungan. (Hartinah, 2009) menjelaskan beberapa keuntungan yang diperoleh dengan dilaksanakan konseling kelompok; pertama, individu yang mengalami masalah dapat mengenal dirinya melalui teman-teman kelompok (individu dapat membandingkan potensi dirinya dengan orang lain); kedua, sikap-sikap positif anak dapat dikembangkan (toleransi, saling menghargai, kerjasama, tanggung jawab, disiplin, kreativitas); ketiga, melalui kelompok dapat dihilangkannya beban moral (malu, egois, manja, agresif); keempat, melalui kelompok dapat dihilangkannya ketegangan-ketegangan emosi, konflik-konflik, kekecewaan-kekecewaan, curiga-mencurigai, iri hati; kelima, melalui kelompok dapat dikembangkannya semangat hidup dalam menyelesaikan tugas, munculnya sikap tolong menolong, disiplin, dan sikap-sikap sosial lainnya. Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah menemukan (1) Profil tingkat harga diri siswa; (2) Gambaran keefektifan *Creative Counseling (Proops)* Melalui Pendekatan SFBC (*Solution-Focused Brief Counseling*) Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self-Esteem*) Siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimen, yang mana melibatkan kelompok eksperimen dan kontrol serta menentukan para partisipan dengan cara non-random assignment yakni penentuan partisipan disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti ke dalam dua kelompok tersebut (Creswell, 2014). Desain yang digunakan adalah *non-equivalent control groups design*. Desain ini menggunakan sebuah kelompok treatment dan sebuah kelompok pembanding yang diperbandingkan dengan menggunakan ukuran-ukuran *pre-test* dan *post-test* (Creswell, 2010, hlm. 242).



Gambar 1

Quasi Eksperimen Menggunakan *Nonrandom Assignment*  
 ((Creswell, 2014) hlm.231)

Ket:

Kelompok A = Kelompok Eksperimen

Kelompok B = Kelompok Kontrol

X = Merepresentasikan satu kelompok dalam peristiwa atau variable eksperimental tertentu

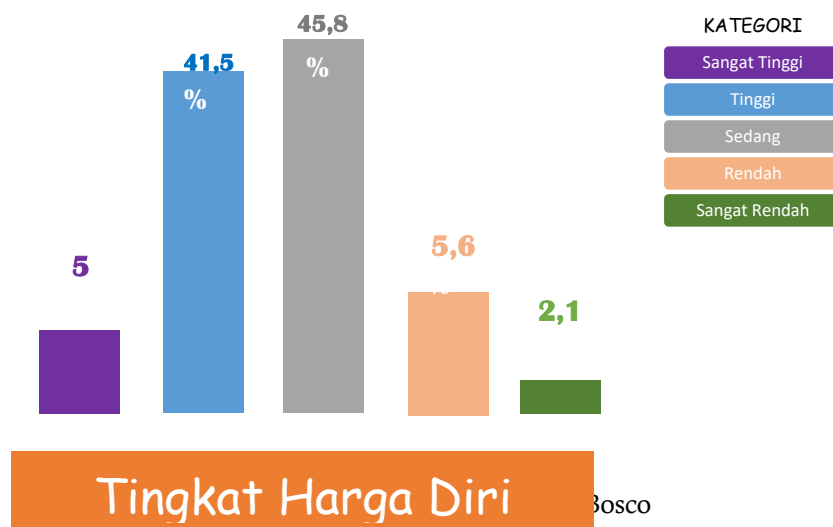
O = Merepresentasikan proses observasi atau pengukuran dengan instrumen penelitian

Penggunaan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan dari peneliti dengan pertimbangan bahwa partisipan dalam kelompok kontrol diasumsikan akan mencari "perlakuan" lain di manapun (Heppner, Kivlighan, & Wampold, 2008)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Profil Tingkat Harga Diri Siswa

Profil tingkat harga diri siswa pada kelas VII, VIII, dan IX SMP DON BOSCO T.A. 2020/2021 yang diungkap melalui kuesioner Tingkat Harga Diri, diperoleh data; siswa yang memiliki Harga Diri dalam kategori Sangat Tinggi 5% (7 Siswa), kategori Tinggi sejumlah 41,5% (59 Siswa), kategori Sedang 45,8% (65 Siswa), Kategori Rendah 5,6% (8 Siswa), dan kategori Sangat Rendah memperoleh persentase 2,1% (3 Siswa).



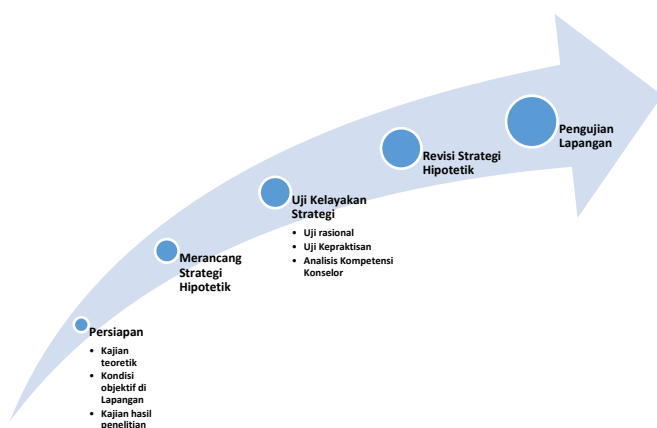
Grafik di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP Don Bosco III Cikarang Tahun Ajaran 2020/2021 memiliki kecenderungan tingkat harga

pada kategori tinggi dan sedang dengan persentase 41,5% dan 45,8%. Siswa dalam kategori rendah dan sangat rendah dijadikan acuan sebagai subjek treatment penelitian.

Berdasarkan hasil pengungkapan profil tingkat harga diri tersebut, siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat harga diri rendah dijadikan sebagai subjek penelitian melalui *purposive sampling*. Dalam proses pengungkapan masalah melalui proses konseling kelompok ini diperoleh beberapa data baru yakni gambaran umum tentang masalah yang dihadapi oleh konseli. Secara umum, masalah yang ditemukan mayoritas berkaitan dengan ragam bidang pribadi dan sosial. Masalah tersebut antara lain; *pertama*, berkaitan dengan ketidaknyamanan terhadap fisik yang dimiliki. Penelitian [\(Wangge & Hartini, 2013\)](#) semakin tinggi penerimaan diri maka semakin tinggi pula harga diri pada remaja. Hal ini berimplikasi, semakin rendahnya penerimaan diri individu, maka akan semakin rendah harga diri yang dimiliki. *Kedua*, kurangnya perhatian dari keluarga dan sulitnya konseli untuk beradaptasi dengan lingkungan pergaulan teman sebaya. Faktor sosial yang berasal dari keluarga maupun teman sebaya sangat mempengaruhi tingkat harga diri individu. Seseorang dengan harga diri tinggi akan lebih aktif dalam mencari pengalaman sosial yang akan meningkatkan penampilan dirinya di lingkungan sosial (Berman & Kozier, 2009 [\(Savitri & Hartati, 2018\)](#)). Terbatasnya interaksi individu dengan orang-orang di sekitarnya akan memberikan implikasi yakni menghambat individu dalam mengembangkan sikap dan pandangan mengenai dirinya.

### Gambaran keefektifan *Creative Counseling (Proops)* Melalui Pendekatan SFBC (*Solution-Focused Brief Counseling*) Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self-Esteem*) Siswa.

Visualisasi tahap-tahap pengembangan *Creative Counseling (Proops)* Melalui Pendekatan SFBC (*Solution-Focused Brief Counseling*) Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self-Esteem*) Siswa dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2

Alur Proses Pengembangan *Creative Counseling (Proops)* Melalui Pendekatan SFBC (*Solution-Focused Brief Counseling*) Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self-Esteem*)

Rumusan hipotetik memuat 6 tahapan kegiatan antara lain (1) Pengungkapan Harga Diri siswa; (2) *Establishing Relationship* (Membangun Hubungan Baik); (3) *Identifying a solvable complaint* (Mengidentifikasi Permasalahan yang Bisa Ditemukan Solusinya); (4) *Establishing goals* (Menetapkan Tujuan); (5) *Designing and Implementing Intervention* (Merancang dan Menetapkan Intervensi); (6) *Termination, Evaluation and Follow-up*

*Paired Samples Statistics*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	106.36	11	15.200	4.583
	Sesudah	140.18	11	22.877	6.898

Output SPSS di atas memperlihatkan ringkasan hasil statistic deskriptif dari kedua sample yang diteliti yakni Sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Nilai rata-rata sebelum yakni 106.36 dan sesudah 140.18. Karena nilai rata-rata sebelum perlakuan  $106.36 < \text{sesudah perlakuan } 140.18$ , maka dapat disimpulkan secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata hasil sebelum dan setelah perlakuan.

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Sesudah	11	-.003	.992

Tabel 1  
*Paired Samples Correlations*

Berdasarkan data di atas diperoleh nilai korelasi  $-.003$ . Nilai tersebut berarti terjadi korelasi negatif yakni adanya korelasi antara dua variabel yang berjalan dengan arah yang berlawanan, bertentangan maupun sebaliknya. Korelasi negatif terjadi jika antara dua variabel atau lebih berjalan berlawanan yang berarti jika variabel X mengalami kenaikan maka variabel Y mengalami penurunan ataupun sebaliknya. Jika variable X mengalami penurunan maka variable Y mengalami kenaikan.

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval		t	df	Sig. (2-tailed)
					Mean	Upper			
Pair 1	<b>Sebelum – Sesudah</b>	-33.818	27.509	8.294	-52.299	-15.337	-4.077	10	.002

Tabel 2  
*Paired Samples Test*

Rumusan hipotesis

Ho = Tidak ada perbedaan rata-rata antara tingkat harga diri sebelum perlakuan dan setelah perlakuan yang artinya tidak ada pengaruh pelaksanaan konseling kreatif melalui pendekatan SFBC untuk mengembangkan harga diri siswa.

Ha = Ada perbedaan rata-rata antara tingkat harga diri sebelum perlakuan dan setelah perlakuan yang artinya ada pengaruh pelaksanaan konseling kreatif melalui pendekatan SFBC untuk mengembangkan harga diri siswa.

\*Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima

Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H0 diterima dan Ha ditolak

Berdasarkan tabel di atas diketahui Sig. (2-tailed) sebesar  $0.002 < 0,05$ , maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata antara tingkat harga diri siswa sebelum perlakuan dan setelah perlakuan yang artinya terdapat pengaruh pelaksanaan konseling kreatif melalui pendekatan SFBC untuk mengembangkan harga diri siswa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

1. Sebagian besar siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP Don Bosco 3 Cikarang Tahun Ajaran 2020/2021 memiliki kecenderungan tingkat harga pada kategori tinggi dan sedang dengan persentase 41,5% dan 45,8%.
2. Konseling kreatif melalui pendekatan SFBC ini efektif untuk mengembangkan harga diri siswa yang meliputi aspek kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kemampuan (*competence*), dan kebajikan (*virtue*)
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan kajian konseling SFBC, khususnya dalam mengembangkan kegiatan konseling untuk meningkatkan harga diri pada siswa SMP.

## REFERENSI

[Bernard, M. E. \(2013\). \*The Strength Of Self-Acceptance: Theory, Practice And Research\*. Springer.](#)

Creswell, J. W. (2014). *Research Design (Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran) Edisi 4. Diterjemahkan dari buku asli Research Design (qualitative, quantitative, and mixed methods) Fourth Edition oleh Achmad Fawaid dan Rianayati Kusmi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dewi, N. P. (2018). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecenderungan Impulsive Buying Pada Remaja Akhir*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma (Skripsi).

[Gustiana, E. \(2017\). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kenalakan Remaja \(Siswa-Siswi SMA Piri 1 Yogyakarta\). \*Jurnal Ilmiah Educater\*: 3, \(1\).](#)

Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2006). *Developing & Managing: Your School. Guidance and Counseling Program Fourth Edition*. Alexandria: American.

Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.

Heppner, P. P., Kivlighan, D. M., & Wampold, B. E. (2008). *Research Design in Counselling (third ed.)*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.

Kartadinata, S. (2007). *Teori Bimbingan dan Konseling. Seri Landasan dan Teori Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Maharani, E. G., & dkk. (2018). Meningkatkan Harga Diri pada Siswa Underachiever melalui Layanan Konseling Kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: 7(2)*, 7-13.

Marhani, I., & dkk. (2018). Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa Smp X Pasar Minggu). *Researchgate.net. VII, (1), Januari - Juni*.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology, 57, (6)*, 1069-1081.

Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development. 13 th Edition*. University of Texas, Dallas: Mc Graw-Hill.

Savitri, & Hartati, E. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Harga Diri pada Tunanetra Dewasa Mantan Awasi di Kota Semarang. *Journal of Holistic Nursing and Health Science Volume 1, Nomor 2*.

Verkuyten, M. (2003). Positive and Negative Self-Esteem Among Ethnic Minority Early Adolescents: Social and Cultural Sources and Threats. *Youth and Adolescence Journal, 267-277*.

Wangge, B. D., & Hartini, N. (2013). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja pasca Perceraian Orangtua. *Jurnal Psikologi dan Kepribadian, Vol. 2, No. 1*.