PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* (SFBT) UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA BAHASA DI SMP NEGERI 1 PANGKAJENE

S K R I P S I

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh :

NISA NILA ROHMATIN
NPM 917862010015

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2022

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* (SFBT) UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA BAHASA DI SMP NEGERI 1 PANGKAJENE KABUPATEN PANGKEP

Atas nama saudara(i) :

Nama : Nisa Nila Rohmatin

NPM : 917862010015

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi syarat untuk dipertahankan dalam ujian Skripsi Strata Satu (S1). Demikian persetujuan ini untuk diberikan dan untuk diproses selanjutnya.

Pangkep, 10 Februari 2022

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
SALMIATI, S.Pd M.Pd	A.AZTRI FITHRAYANI ALAM, SH.,S.Pd.,MH

Mengetahui Oleh

Ketua STKP Andi Matappa	Ketua Pogram Studi Bimbingan dan Konseling
A.ZAM IMAWAN ALAM, S[illegible].,MH.	SALMIATI, S.Pd.,M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Hari Sabtu Tanggal 12 Februari 2022

Disahkan Oleh

Ketua, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

(STKIP) Andi Matappa Pangkep

A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.,MH.

Dengan susunan Panitia Ujian sebagai berikut:

Ketua : **Salmiati, S.Pd M.Pd.** (.....)

Sketaris : **A.Aztri Fitrayani Alam, SH.,S.Pd.,MH.** (.....)

Penguji :**1. Putra Jaya S.Pd M.Pd.** (.....)

2. Muh. Ilham Bakhtiar, S.Pd., M.Pd. (.....)

Pembimbing :**1. Salmiati, S.Pd M.Pd** (.....)

2. A.Aztri Fitrayani Alam, SH.,S.Pd.,MH. (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

BISMILLAHI RAHMANI RAHIM

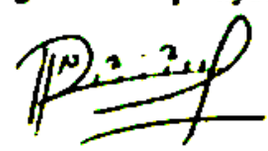
Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa:

Nama	: NISA NILA ROHMATIN
Npm	: 917862010015
Tempat Tanggal Lahir	: Kediri 17 Juli 1997
Alamat	: Jln Soreang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa isi skripsi ini adalah tanggung jawab saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya, tiruan, duplikat atau dibuatkan maka predikat kesarjanaan saya dapat dinyatakan batal demi hukum

Pangkajene, 10 Februari 2022

Yang membuat pernyataan



NISA NILA ROHMATIN

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

MOTTO

“ bersungguh-sungguhlah engkau dalam menuntut ilmu, jauhilah kemalasan dan kebosanan karena jika tidak demikian engkau akan berada dalam bahaya kesesatan”.

(Abu Hamid Al Ghazali)

Persembahan:

Puji syukur tuhan YME atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan dan kesabaran untuk ku dalam mengerjakan skripsi ini.

Untuk kedua orang tua terimakasih atas do’a bimbingan serta limpahan kasih sayang yang telah diberikan selama ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

ABSTRAK

NISA NILA ROHMATIN, 2022. Penerapan teknik *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan konsep diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene Dibimbing oleh: Ibu Salmiati, SPd., M.Pd sebagai pembimbing 1 dan Ibu A. Aztri Fithrayani Alam, SH.,S.Pd.,MH sebagai pembimbing 2.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:1) Bagaimana gambaran konsep diri siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene sebelum dan sesudah diberikan teknik *solution focused brief therapy*?, 2) Apakah penerapan teknik *solution focused brief therapy* dapat meningkatkan konsep diri siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene. Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui gambaran konsep diri siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik *solution focused brief therapy*, 2) untuk mengetahui penerapan teknik *solution focused brief therapy* dapat meningkatkan konsep diri siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, dengan sampel penelitian sebanyak 16 orang yang tersebar di 1 kelas. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif, hipotesis dalam penelitian yang berbunyi H_o = Tidak ada pengaruh penerapan teknik *solution focused breif therapy* untuk meningkatkan konsep diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene dinyatakan ditolak. H_i = Ada pengaruh penerapan teknik *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan konsep diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene dinyatakan diterima.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa 1) Gambaran konsep diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene sebelum diberikan *teknik solution focused brief therapy* berada pada kategori rendah dan menjadi meningkat pada kategori tinggi dan sangat tinggi setelah diterapkan teknik *solution focused brief therapy*, 2) penerapan teknik *solution focused brief therapy* dapat meningkatkan konsep diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene, terbukti dari rata-rata perolehan hasil angket sebelum perlakuan berada pada kategori rendah setelah diberikan perlakuan yang berada pada kategori tinggi, maka dapat diketahui bahwa tingkat konsep diri siswa meningkat setelah diterapkan tenik *solution focused brief therapy* (SFBT).

Kata kunci:

- Teknik *Solution Focused Brief Therapy,* Konsep Diri!

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

KATA PENGANTAR

Bismillahi rahmani rahim

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Bahasa Di SMP Negeri 1 Pangkajene". Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Program Strata 1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan, bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini Untuk itu pada kesempatan ini penulis akan mengucapkan terimakasih kepada.

1. **A. Aztri Fithrayani Alam, SH.,S.Pd.,MH.** selaku Rector STKIP Andi Matappa beserta jajaran yang telah menyediakan berbagai macam fasilitas dan pelayanan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. **Salmiati, S.Pd M.Pd** (Pembimbing I) beserta **A. Aztri Fithrayani Alam, SH.,S.Pd.,MH,** (pembimbing II) yang siap sedia memberikan bimbingan dan petunjuk khususnya tentang penyusunan skripsi ini.
3. **Bapak/Ibu dosen** STKIP Andi Matappa, khususnya dilingkungan program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

4 Kedua Orang Tuaku, keluarga dan rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan dorongan dan semangat sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan

Akhirnya penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan Kekurangan tersebut tentunya dapat dijadikan peluang untuk peningkatan penelitian selanjutnya Namun penulis tetap berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca

Pangkep, 10 Februari 202

Penulis

NISA NILA ROHMATIN

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL..... i

PERSETUJUAN PEMBIMBING..... ii

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI..... iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... iv

MOTTO..... v

ABSTRAK..... vi

KATA PENGANTAR..... vii

DAFTAR ISI..... viii

DAFTAR TABEL..... vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang..... 1

B. Rumusan Masalah..... 5

C. Tujuan Penelitian..... 5

D. Manfaat Penelitian..... 5

BAB II KAJIAN PUSKATA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka..... 7

1. Konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT)..... 7

a. Pengertian *Solution Focused Brief Therapy*..... 7

b. Tujuan Konseling SFBT..... 11

c. Peranan Konselor..... 13

d. Hubungan Konseling..... 14

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

e. Macam-Macam Teknik SFBT..... 16

f. Prosedur Pelaksanaan Konseling SFBT..... 20

g. Kelebihan Dan Kelemahan Konseling SFBT..... 26

2. Konsep Diri..... 27

a. Pengertian Konsep Diri..... 27

b. Aspek-aspek Konsep Diri..... 29

c. Ciri-ciri Konsep Diri..... 33

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri..... 34

e. Jenis-jenis Konsep Diri..... 38

B. Kerangka Pikir..... 42

C. Hipotesis..... 44

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian..... 45

B. Pendekatan Dan Jenis Penelitian..... 45

C. Variabel Dan Desain Penelitian..... 46

D. Definisi Operasional Variabel..... 48

E. Populasi Dan Sampel..... 49

F. Teknik Dan Prosedur Pengumpulan Data..... 51

G. Teknik Analisis Data..... 54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian..... 58

B. Pembahasan..... 69

BAB V PENUTUP

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

A. Kesimpulan..... 72

B. Saran-saran..... 72

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 Keadaan Siswa Kelas VIII Smp Negeri 1 Pangkajene..... 50
2. Tabel 3.2 Sampel..... 50
3. Tabel 3.3 Distribusi Pemberian Skor..... 52
4. Tabel 3.4 Kriteria Penerimaan Hasil Observasi..... 54
5. Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Angket Pretest..... 59
6. Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Angket Posttest Sebelum Perlakuan..... 60
7. Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Angket Pelaksanaan Pretest Dan Posttest.… 61
8. Tabel 4.4 Hasil Observasi..... 62
9. Tabel 4.5 Uji Normalitas Data One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. 66
10. Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data One-Sample Kolmogorov-Smirnovtest..... 66
11. Tabel 4.6 Test Of Homogenity Of Variance..... 67
12. Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Uji Z..... 68

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Kisi-Kisi Angket Uji Coba..... 75
2. Lampiran 2 Angket Uji Coba..... 76
3. Lampiran 3 Tabulasi Hasil Angket Uji Validasi..... 81
4. Lampiran 4 Tabel R Analisi Uji Coba..... 82
5. Lampiran 5 Kisi-Kisi Angket Penelitian..... 84
6. Lampiran 6 Angket Penelitian..... 85
7. Lampiran 7 Tabulasi Angket Prestest..... 88
8. Lampiran 8 Tabulasi Angket Posttest..... 89
9. Lampiran 9 Skenario Pelaksanaan Penerapan SFBT..... 90
10. Lampiran 10 Hasil Analisis SPSS..... 93
11. Lampiran 11 Pedoman Observasi..... 99
12. Lampiran 12 Hasil Observasi..... 100
13. Lampiran 13 Tabel R Product Moment..... 103
14. Lampiran 14 Distribusi Tabel Z..... 106
15. Dokumentasi..... 107
16. Surat Keterangan Perbaikan Seminar..... 109
17. Surat Keterangan Perbaikan Ujian Hasil..... 110
18. Surat Keterangan Validasi Instrumen..... 111
19. Surat Izin Penelitian..... 112
20. Surat Keterangan Penelitian..... 113
21. Riwayat Hidup..... 114

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peranan dalam mengembangkan potensi siswa secara optimal karena pendidikan meliputi pengajaran dan pembinaan terhadap siswa. Adanya berbagai permasalahan yang dihadapi siswa merupakan hal yang melatar belakangi perlunya layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Seiring dengan langkah nyata pemerintah dalam meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, maka melalui Departemen Pendidikan Nasional persyaratan kelulusan untuk para siswa terus ditingkatkan. Hal ini merupakan suatu tantangan yang sangat besar bagi para siswa untuk berkompetensi dalam meningkatkan kualitasnya sebagai seorang siswa. Untuk mencapai target kualitas tersebut, bukan hanya siswa yang mengemban tanggung jawab, tetapi semua pihak harus memberikan dukungan kepada siswa. Dukungan dari guru disekolah maupun orang tua dirumah adalah yang terpenting agar siswa dapat menatap hari yang lebih cerah lagi. Sebagai seorang siswa konsep diri merupakan hal yang penting dalam meraih masa depan, sebab seorang siswa adalah generasi muda sebagai penerus harapan bangsa.

Sementara dalam pendidikan di Indonesia masa remaja dipandang sebagai masa dimana individu berintegrasi dalam masyarakat dewasa, masa dimana anak tidak lagi merasa berada di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

dalam masalah hak. Pada masa ini sering muncul masalah yang disebabkan oleh masalah fisik maupun psikis. Bagi seorang anak yang berada pada masa tesebut akan peka dalam perkembangan penyesuaian diri baik secara individu maupun secara sosial. Perkembangan pada masa remaja pada hakekatnya adalah usaha dalam konsep diri yaitu usaha untuk mengatasi tekanan dan mencari jalan keluar secara aktif dari berbagai masalah baik dari lingkungan maupun dari dalam dirinya.

Pada dasarnya konsep diri mempunyai peran penting dalam menentukan perilaku seseorang dan sebagai acuan bagi tingkah laku dan cara penyesuaian orang. Suatu sikap individu yang mempunyai konsep diri positif akan cenderung menghasilkan perilaku positif dan akan mudah menyesuaikan terhadap masalah-masalah yang dihadapi. Sebaliknya individu yang mempunyai konsep diri rendah akan cenderung menghasilkan perilaku yang negatif dan akan sulit menyesuaikan dengan masalah-masalah yang dihadapinya. Konsep diri bukanlah faktor bawaan sejak lahir, tetapi konsep diri merupakan sekumpulan informasi tentang dirinya yang kemudian membentuk konsep diri. Sehingga konsep diri bukalah sesuatu yang bertahan dan tidak dapat dirubah, tetapi lebih merupakan konsep yang memungkinkan berkembang terhadap pengalaman-pengalaman baru, umpan balik dan informasi-informasi dari lingkungan sekitarnya.

Pencapaian dari tugas konsep diri merupakan hal yang penting, karena jika konsep diri tercapai dengan baik, maka siswa akan bahagia, artinya aspirasi siswa akan terpenuhi, demikian pula harapan masyarakat. Kondisi ini

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

memberi peluang terjadinya gambaran yang dimiliki konsep diri yang akan menjadi baik, serta akan memudahkan siswa untuk menyesuaikan dengan lingkungannya.

Terkait dengan hal tersebut, dimana sekarang ini guru BK (bimbingan dan konseling) mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas siswanya yang berhubungan dengan konsep diri pada siswa. Sebab guru bimbingan dan konseling mempunyai banyak layanan dan pendekatan-pendekatan yang bisa digunakan, baik itu layanan individu maupun layanan kelompok dengan menggunakan pendekatan. Salah satunya yaitu pendekatan terapi singkat berfokus solusi yang sering dikenal dengan *Solution Focused Brief Therapy,* Palmer (2016:589) menyatakan bahwa ”*Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) sebagai salah satu bentuk pendekatan dalam bimbingan dan konseling merupakan pendekatan terapeutik yang praktis, efektif dan efesien karena dalam pelaksanaannya pendekatan ini menggunakan waktu relatif singkat”. (Metcalf, 2001) menyatakan bahwa“ SFBT adalah pendekatan non patologis yang menekankan kompetensi dari pada kekurangan dan kekuatan bukan kelemahan”. Kelly (2008:8) menyatakan bahwa “SFBT adalah sebuah pendekatan yang mengemukakan bahwa orang memiliki kekuatan; selain itu, SFBT mengatakan bahwa kekuatan itu aktif, sekarang, dalam membantu klien mengelola situasi mereka”.

Fenomena yang terjadi pada siswa Bahasa SMP Negeri 1 Pangkajene teridentifikasi gejala konsep diri rendah, hal ini ditunjukkan pada proses belajar mengajar terdapat siswa yang tidak mau menjawab pertanyaan atau

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

mengerjakan soal di depan. Mereka sebenarnya mampu menjawab pertanyaan atau mengerjakan soal tersebut. Hal ini terjadi karena mereka mudah terpengaruh mode, suka mengeluh jika diberi tugas guru, mempunyai kebiasaan mengerjakan tugas asal-asalan dan merasa ragu mengambil keputusan, hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan guru pembimbing yang dilakukan terhadap beberapa siswa.

Salah satu peningkatan kualitas tersebut adalah dengan cara membentuk dan meningkatkan konsep diri siswa yang rendah dilakukan melalui pendekatan *Solution Focused Brief Therapy*, karena pada dasarnya teknik SFBT memiliki karakteristik konseling dengan jumlah sesi yang singkat dan sedikit. Hal ini telah jelas dikemukakan oleh para ahli bahwa fokus dalam pelaksanaannya bukan pada pembahasan masalah, melainkan mengeksplorasi konseli untuk memanfaatkan kemampuan dirinya supaya menemukan solusi yang dapat dilakukan.

Jika fenomena tersebut dibiarkan akan menghambat kesuksesan baik dibidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Program layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian dari system pendidikan perlu mengarahkan teknik pendekatan dalam meningkatkan konsep diri siswa. Salah satu bentuk pendekatan konseling yang diduga efektif meningkatkan konsep diri siswa yang rendah adalah pendekatan *Solution Focused Brief Therapy*. Untuk dapat mengatasi masalah yang terjadi pada siswa, salah satunya diperlukan pendekatan SFBT. Melalui pendekatan SFBT ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan konsep dirinya yang rendah seperti peka terhadap kritikan,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

responsif terhadap pujian, cenderung bersifat hiperkritis, merasa tidak disenangi, bersifat pesimis terhadap kompetisi.

Oleh karena itu penyusun tertarik untuk mengetahui pelaksanaan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* terhadap siswa yang mengalami masalah konsep diri rendah pada siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Pangkep.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah:

1. Gambaran tingkat konsep diri siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik *solution focused brief therapy*?
2. Apakah penerapan teknik *solution focused brief therapy* dapat meningkatkan konsep diri siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini tujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat konsep diri siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik *solution focused brief therapy.*
2. Untuk mengetahui penerapan teknik *solution focused brief therapy* dapat meningkatkan konsep diri siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene.

D. Manfaat Penelitian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai:

1. Manfaat Teoritis

a) Sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program strata satu prodi bimbingan dan konseling di STKIP Andi Matappa Pangkep.

b) Diharapakan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya bidang bimbingan dan konseling.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat berguna sebagai:

a. Bagi penyusun menjadikan pengalaman yang luar biasa karena diadakannya penelitian secara langsung dapat menambah wawasan pengetahuan.

b. Dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam rangka perbaikan dan peningkatan kompetensi guru bimbingan dan konseling di sekolah.

c. Memberikan informasi kepada para pembaca tentang guru bimbingan dan konseling dalam penerapan *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan konsep diri Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

BAB II
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT)

a. Pengertian *Solution Focused Brief Therapy*

Teknik SFBT merupakan salah satu teknik konseling dan psikoterapi yang dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Bill O'Hanlon. Pendekatan ini lebih menekankan kepada konseling singkat yang terfokus pada masa depan (*future focused*) serta tertuju secara langsung pada tujuan (*goal directed*). Konseling Berfokus Solusi biasanya dikenal dengan nama (SFBT). Terapi singkat berfokus solusi adalah suatau fenomena barat pertengahan, dan tetap original dalam bentuknya sejak tahun 1980-an oleh Stave deShazer dan Bill O'Hanlon, dimana keduanya dipenagruhi secara langsung oleh Milton Erickson, pencipta terapi singkat di tahun 1940-an. Para praktisioner dan teoris-teoris terkenal lainnya yang berhubungan dengan konseling berfokus solusi adalah Michele Weiner-Davis dan Insoo Kim Berg.

Salah satu pendekatan konseling dan psikoterapi yang dipengaruhi oleh pemikiran postmodern adalah pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT). Dalam beberapa literatur pendekatan SFBT juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis (*Constructivist Therapy*), ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi (*Solution Focused Therapy*), selain itu juga disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

Focused Brief Counseling) dari semua sebutan untuk SFBT sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut.

Menurut Nichols (2010) *Solution Focused Brief Therapy* adalah percaya bahwa individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk bertingkah laku secara efektif dalam menyelesaikan masalahnya, hanya saja selama ini kemampuan tersebut tertutup oleh adanya anggapan negatif. Individu diarahkan untuk lebih memperhatikan kelebihan-kelebihan yang ia miliki agar tidak terokupasi oleh kegagalan yang dialaminya. Menurut Walter Dan Peller (corey, 2013) konseling singkat berfokus solusi merupakan sebuah model konseling yang menjelaskan bagaimana individu dapat berubah dan mampu mencapai tujuannya dengan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang dimilki.

Menurut Palmer (2016:589) bahwa"*Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) sebagai salah satu bentuk pendekatan dalam bimbingan dan konseling merupakan pendekatan terapeutik yang praktis, efektif dan efesien karena dalam pelaksanaannya pendekatan ini menggunakan waktu relatif singkat". (Metcalf, 2001) menyatakan bahwa "SFBT adalah pendekatan non patologis yang menekankan kompetensi dari pada kekurangan dan kekuatan bukan kelemahan". Kelly (2008:8) menyatakan bahwa "SFBT adalah sebuah pendekatan yang mengemukakan bahwa orang memiliki kekuatan; selain itu, SFBT mengatakan bahwa kekuatan itu aktif, sekarang, dalam membantu klien mengelola situasi mereka".

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

Secara filosofis, pendekatan SFBT didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolute namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Pada dasarnya semua pengetahuan bersifat relatif karena ia selalu ditentukan oleh konstruk, budaya, bahasa atau teori yang kita terapkan pada suatu fenomen tertentu. Dengan demikian, realitas dan kebenaran yang kita bangun (realitas yang kita konstruksikan) adalah hasil dari budaya dan bahasa kita. Apa yang dikemukakan tersebut merupakan beberapa pandangan yang dilontarkan oleh para penganut konstruktivisme sosial yang mengembangkan paradigmanya berdasarkan filosofis postmodern. Pemikiran postmodern tersebut memberikan dampak terhadap perkembangan teori konseling dan psikoterapi serta mempengaruhi praktik konseling dan psikoterapi kontemporer

Walter Dan Peller (Corey, 2005) menyebutkan beberapa asumsi dasar menganai hakikat SFBT:

1) Individu yang datang ke terapi mampu berperilaku efektif meskipun kelakuan keefektifan ini mungkin dihalangi sementara oleh pandangan negatif.
2) Ada keuntungan-keuntungan untuk fokus pada solusi dan pada masa depan. Jika konseli dapat reorientasi diri ke arah kekuatan menggunakan *solution-talk*, terapi bisa singkat.
3) Ada penyangkalan pada setiap problem. Dengan membicarakan penyangkalan-penyangkalan ini, konseli dapat mengontrol apa yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

terlihat menjadi sebuah problem yang tidak mungkin diatasi, penyangkalan ini memungkinkan terciptanya sebuah solusi.

4) Konseli sering hanya menampilkan satu sisi dari diri mereka, SFBT mengajak konseli untuk menyelidiki sisi lain dari cerita yang sedang mereka tampilkan.
5) Perubahan kecil adalah cara untuk mendapatkan perubahan yang lebih besar.
6) Konseli yang ingin berubah mempunyai kapasitas untuk berubah dan mengerjakan yang terbaik untuk membuat suatu perubahan itu terjadi.
7) Konseli dapat dipercaya pada niat mereka untuk memecahkan masalah. Tiap individu adalah unik dan demikian juga untuk tiap-tiap solusi.

(Berg Dan Miller 1992/Bradley Efford 2010) mengemukakan pandangan sederhana mengenai SFBT yang menjadi dasar seorang konselor dalam menangani konseli, yaitu:

a) *"If it ain't broke, don't fix it,"* jika tidak rusak, jangan diperbaiki
b) *"Once you know that works, do more of it,"* setelah mengetahui itu bekerja, fokuskan pada hal itu
c) *"If doesn't work, don't do it again,"* jika itu tidak bekerja, jangan lakukan lagi.

Pernyataan tersebut membuktikan bahwa pendekatan ini memiliki perbedan dengan pendekatan-pendekatan lainnya, yang menempatkan konseli sebagai sumber suatu masalah dan pada prosesnya lebih kepada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

membahas masalah konseli (*talking problem*). Hal ini juga diperkuat oleh (O'Connell/Palmer 2016:549) yang menyatakan bahwa teknik SFBT menentang pemahaman tradisional seperti pada teknik-teknik lain yang berfokus pada pembahasan masalah konseli. Teknik SFBT merupakan tipe konseling yang memiliki waktu yang terbatas serta merujuk pada kondisi sekarang (*present oriented*). Konseling singkat ini memfokuskan pada gejala yang tampak dan serta keadaan hidup konseli saat ini sebagai upaya dalam pelaksanaannya, dan keseluruhan ditentukan oleh pribadi konseli itu sendiri sebagai pemilik kekuatan dan sumber daya untuk menyembuhkan diri.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa SFBT menurut Walter Dan Peller (corey, 2013) konseling singkat berfokus solusi merupakan sebuah model konseling yang menjelaskan bagaimana individu dapat berubah dan mampu mencapai tujuannya dengan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang dimiliki.

b. Tujuan Konseling SFBT

Tujuan utama dari SFBT yaitu membantu klien mengambil sikap dan perubahan bahasa dari pembicaraan tentang masalah yang ada dan membicarakan tentang solusi dengan asumsi bahwa apa yang kita bicarakan kebanyakan akan berhasil, mengubah situasi atau kerangka acuan, mengubah perbuatan situasi yang *problematis*, dan menekan kekuatan dan sumber daya klien, membicarakan tentang hal-hal yang akan membawa perubahan. Tujuan dirumuskan melalui percakapan tentang apa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

Jadi orang yang memiliki konsep diri negatif, selalu memandang negatif pada berbagai hal. Ia merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki dalam hidupnya dan selalu merasa kurang, merasa tidak cukup mempunyai kemampuan untuk meraih cita-cita yang diinginkan. Individu tersebut merasa rendah dan tidak mau mengakui kelebihan orang lain. Ia tidak dapat menerima apabila ada orang lain yang lebih segalannya darinya. Oleh karena itu ia selalu mengikuti apa yang dikerjakan orang lain.

Dari uraian mengenai konsep diri diketahui bahwa terdapat perbedaan mendasar antara konsep diri yang negatif dan konsep diri yang positif. konsep diri negatif merupakan penghambat utama dalam perilaku yang menyebabkan individu tersebut tidak dapat obyektif memandang diri dan potensi-potensinya, konsep diri yang baik adalah konsep diri yang positif, berisi pandangan-pandangan yang obyektif terhadap kekurangan dan kelebihan diri, jadi konsep diri yang positif bukanlah konsep diri yang ideal, yakni konsep diri yang berisi tentang bagaimana ia seharusnnya dan lebih mengaruh pada kesesuaian anatara harapan dengan penerimaan terhadap keadaannya saat ini.

B. Kerangka Pikir

Konsep diri adalah semua persepsi kita terhadap aspek diri, aspek fisik, aspek sosial dan aspek psikis, yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Konsep diri juga merupakan suatu hal yang penting dalam pengintegrasian kepribadian, memotivasi tingkah laku sehingga pada akhirnya akan tercapainya kesehatan mental. Meningkatkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

konsep diri siswa sangat penting bagi individu agar memiliki rasa percaya diri, mampu menciptakan interaksi yang baik dan mampu mengetahui konsep diri positif atau konsep diri negataif.

Seorang guru bimbingan dan konseling dapat dikatakan memahami keterampilan konseling jika guru bimbingan dan konseling dapat memahami instruksi atau macam-macam masalah yang berkaitan dengan keterampilan konseling selain itu, guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu menginterprestasikan dan menyatakan kembali makna-makna yang ada pada setiap aspek keterampilan konseling dengan menggunakan bahasanya sendiri, guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk meningkatkan konsep diri pada siswa .

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

C. Hipotesis

Menurut Sugiono (2009) Hipotesis adalah jawaban yang masih besifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang mana rumusan masalah penelitian sudah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Maka hipotesis dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori. Berdasarkan landasan teori diatas makan hipotesis dalam penelitian ini adalah "penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) dapat meningkatkan konsep diri siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pangkajene, yang beralamat di Jl. Andi Mauraga Kelurahan Tumampua Kecamatan Pangkajene dan kepulauan Kabupaten Pangkep. SMP Negeri 1 Pangkajene merupakan salah satu sekolah unggulan dan ternama di Kabupaten Pangkep. Setelah peneliti melakukan observasi masih ada beberapa siswa yang masih memiliki konsep diri rendah, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut di sekolah tersebut dengan harapan dapat meningkatkan konsep diri siswa.

B. Pendekatan Dan Jenis Peneltian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivisme, bisa digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan eksperimen penelitian. Data penelitian yang digunakan berupa angka-angka serta analisis, sehingga disebut dengan metode kuantitatif. Sugiono (2013: 14) menyatakan bahwa “analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya”.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen, Suharsimi Arikunto (2002: 194) menyatakan bahwa “penelitian dengan eksperimen ini menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain serta

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

menguji hipotesis hubungan sebab-sebab". Peneliti memilih jenis penelitian eksperimen dengan tujuan untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat dari sesuatu yang dikenakan kepada objek yang diteliti. Caranya adalah membandingkan hasil sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*postest*).

C. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2007).

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (independent variabel) atau variabel X adalah variabel ynag dipandang sebagai penyebab munculnya variabel terikat yang diduga sebagai akibatnya. Sedangkan variabel terikat (dependent variabel) atau variabel Y adalah variabel (akibat) yang dipradugakan, yang bervariasi mengikuti perubahan dari variabel-variabel bebas. Umumnya merupakan kondisi yang ingin kita ungkapkan data jelaskan (Kerlinger, 1992:58-59).

a. Variabel Bebas (Independent) : *Solution Focused Brief Therapy* (X)

b. Vriabel Terikat (Dependent) : Konsep Diri (Y)

1. Desain Penelitian

Desain pada penelitian ini adalah gambaran eksperimen pada penelitian ini adalah one group pretest-posttest design. Pada desain ini

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat mengetahui konsep diri siswa.

Dengan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

O_1	X	O_2

O_1 = Nilai pretest (sebelum diberikan teknik konselor)
X = Perlakuan (teknik konselor)
O_2 = Nilai Posttest (Setelah diberikan teknik konselor)
(suharsimi Arikunto (2020:89))

Adapun cara mengatasi kelemahan desain penelitian ini supaya tidak terjadi eror pada testing, penelitian dapat memberikan tes pada saat kondisi sampel penelitian dalam kondisi stabil, artinya dalam keadaan sehat dan mengerjakan tidak merasa tertekan. Sedangkan cara mengatasi supaya tidak terjadi error karena pengaruh instrument, yaitu penelitian menyamakan dalam menggunakan cara-cara penggunaan tes antara pre-test dan post-test. Cara penyekorannya pun sama antara pre-test dan post-test, sehingga dapat dilihat peningkatan motif berafiliasi secara benar.

Hal-hal yang dapat dilakukan dalam pelaksanaan penelitian eksperimen ini yaitu:

a. Memberikan pre-test

   Tujuan dari pemberian pre-test adalah untuk mengetahui konsep diri siswa sebelum diberikan teknik SFBT. Adapun alat ukurnya dengan menggunakan angket (kuesioner). Data dari pre-test ini akan dijadikan sebgai data perbandingan pada post-test.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

b. Materi Treatment

Materi bimbingan karir yang diberikan dalam pelaksanaan teknik SFBT sebelumnya telah ditetapkan peneliti, yaitu memberikan informasi tentang konsep diri siswa.

c. Perlakuan (Treatment)

Perlakuan yang diberikan adalah berupa pemahaman tentang konsep diri siswa. Maka teknik SFBT ini diberikan dengan tujuan memberikan pemahaman tentang konsep diri siswa dan untuk Melihat keefektifan teknik SFBT.

d. Post-test

Post-test dilakukan setelah pelaksanaan treatmen tujuan untuk mengetahui sejauh mana penerapan teknik SFBT dalam meningkatkan konsep diri siswa seteah diberi perlakuan berupa teknik SFBT.

D. Definisi Operasional Variabel

Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang variabel yang akan diteliti, akan secara operasional dibuat batasan-batasan sebagai berikut:

1. Konseling *Solution Focused Brief Therapy* atau variabel X

Teknik *Solution Focused Brief Therapy* menurut Walter Dan Peller (corey,2013) konseling singkat berfokus solusi merupakan sebuah model konseling yang menjelaskan bagaimana individu dapat berubah dan mampu mencapai tujuannya dengan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang dimiliki. Dengan tahap-tahap dalam pelaksanaan konseling

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

SFBT yaitu: 1) Mengidentifikasi solusi dalam permasalahan 2) Menetapkan tujuan 3) Merancang dan menetapkan intervensi 4) Tugas strategis yang mendorong perubahan 5) Mengidentifikasi dan menetapkan perilaku dan perubahan baru 6) Strabilisasi 7) Pengakhiran.

2. Konsep Diri atau Variabel Y

Konsep diri adalah gambaran secara menyeluruh tentang dirinya sendiri. seperti perasaan, keyakinan dan pemahaman mengenai dirinya sendiri yang timbul karena interaksi dengan orang lain, konsep diri ini akan menentukan bagaimana individu berperilaku dan merespon lingkungannya. Dengan ciri-ciri konsep diri yaitu: 1) peka terhadap kritikan 2) responsif terhadap pujian 3) cenderung bersifat hiperkritis 4) merasa tidak disenangi 5) bersifat pesimis terhadap kompetisi.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau obyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”(Sugiyono, 2008:177). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene tahun ajaran 2020/2021. Seluruh populasi mempunyai

karakteristik yang sama yaitu siswa yang mengikuti proses belajar di sekolah untuk Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene tahun akademik 2020/2021 yang terdiri dari 31 siswa adalah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian dengan perumusan masalah dan pemecahan masalah. Hasil analisis data penelitian yang dilakukan ialah hasil analisis yang disajikan dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Hasil analisis deskriptif meliputi rata-rata, standar deviasi, dan variansi. Sedangkan statistik inferensial menggunakan uji-z.

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini hanya dikategorikan pada aspek kognitif, analisis deskriptif menunjukkan tentang karakteristik distribusi skor dari masing-masig variabel penelitian. Berdasarkan analisis deskriptif maka rangkuman statistik sebagai berikut:

1. Analisis Statistik Deskriptif

a. Pretest

Data hasil penelitian tentang penerapan *slotion focused brief therapy* untuk meningkatkan konsep diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene, disajikan secara lengkap.

Selanjutnya jika hasil data pretest tersebut dikelompokkan kedalam lima kategori skor yang paling tinggi diperoleh siswa adalah 56 dan skor yang paling rendah diperoleh siswa 30 jadi:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

$$\text{Kelas interval} = \frac{\text{Skor tertinggi-skor terendah}}{\text{Jumlah alternatif skala}}$$

$$= \frac{57-30}{4}$$

= 6,75 dibulatkan menjadi 7

Berdasarkan kelas interval skor disusun menjadi 4 kategori tergolong yaitu: kelas interval 30-36 termasuk kategori sangat rendah, kelas interval 37-43 kategori rendah, kelas interval 44-50 kategori tinggi, kelas interval 51-57 sangat tinggi.

Tabel 4.1 Tabel Deskripsi Hasil Angket Pre-Test

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
51-57	Sangat Tinggi	13	81,25%
44-50	Tinggi	3	18,75%
37-43	Rendah	7	43,75%
30-36	Sangat Rendah	9	56,25%
Total		**32**	**100%**

Hasil perolehan angket yang diberikan sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini terlihat pada hasil angket rentang skor 30-36 terdapat 9 orang siswa dalam kategori sangat rendah. Siswa yang memperoleh skor pada rentang 37-43 adalah 7 orang siswa dalam kategori rendah. Siswa yang memperoleh skor pada rentang 44-50 adalah 3 orang siswa dalam kategori tinggi dan siswa yang memperoleh skor pada rentang 51-57 adalah 13 orang siswa dalam kategori sangat tinggi.

Dari tabulasi deskripsi hasil angket pretest terlihat bahwa presentase tertinggi tingkat konsep diri siswa sebelum diberikan perlakuan melalui teknik

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

solution focused brief therapy masih tergolong dalam kategori sangat rendah yang berarti konsep diri positif siswa tergolong dalam kategori sangat rendah.

b. Posttest

Dari hasil penelitian tentang konsep diri siswa telah mengikuti kegiatan yang telah disajikan secara lengkap. Selanjutnya jika hasil data posttest tersebut dikelompokkan kedalam lima kategori skor yang paling rendah diperoleh siswa adalah 30 dan skor yang paling tinggi diperoleh siswa adalah 56 jadi:

$$\text{Kelas interval} = \frac{\text{skor terendah-skor tertinggi}}{\textit{Jumlah alternatif skala}}$$

$$= \frac{30-57}{4}$$

= 6,75 dibulatkan menjadi 7

Berdasarkan kelas interval skor disusun menjadi 4 kategori bergolong yaitu: kelas interval 30-36 termasuk kategori sangat rendah, kelas interval 37-43 kategori rendah. Kelas interval 44-50 kategori tinggi Kelas interval 51-57 kategori sangat tinggi.

Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Angket Posttest Sebelum Perlakuan

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
51-57	Sangat Tinggi	13	81,25%
44-50	Tinggi	3	18,75%
37-43	Rendah	7	43,75%
30-36	Sangat Rendah	9	56,25%
Total		**32**	**100%**

Subjek secara umum mengalami konsep diri siswa dengan kategori sangat rendah hal ini terlihat pada hasil angket pada rentang skor 30-36 sebanyak 9 orang siswa pada kategori sangat rendah, rentang 37-43 sebanyak 7 orang siswa berada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

pada kategori rendah, rentang 44-50 sebanyak 3 orang siswa berada pada kategori tinggi, rentang 51-57 sebanyak 13 orang siswa pada kategori konsep diri siswa sangat tinggi.

Hasil angket posttest menunjukkan rata-rata persentase tertinggi tergolong kategori rendah, dan memberikan gambaran konsep diri negatif siswa telah dapat dikategorikan rendah, yang berarti konsep diri negatif siswa menjadi berkurang setelah diberikan setelah diberikan perlakuan dengan teknik *solution focused brief therapy* maka konsep diri siswa yang awalnya negatif menjadi konsep diri siswa yang positif. Berdasarkan hasil angket setelah diberikan perlakuan tersebut maka dapat terlihat jika konsep diri siswa mengalami perubahan yang signifikan dimana siswa yang mengalami konsep diri negatif mengalami penurunan dan menjadi konsep diri yang positif.

Berdasarkan hasil pelaksanaan yang telah diberikan maka dapat ditarik kesimpulan hasil pretest dan posttest konsep diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *solution focused brief therapy* secara keseluruhan adalah sebagai berikut

Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Angket Pelaksanaan Pretest Dan Posttest

Pretest				**Posttest**			
Interval	**Kategori**	**F**	**%**	**Interval**	**Kategori**	**F**	**%**
51-57	Sangat tinggi	-	-	51-57	Sangat tinggi	13	81,25%
44-50	Tinggi	-	-	44-50	Tinggi	3	18,75%
37-43	Rendah	7	43,75%	37-43	Rendah	-	
30-36	Sangat rendah	9	56,25%	30-36	Sangat rendah	-	
Jumlah		**16**	**100%**			**16**	**100%**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

Berdasarkan persentase tertinggi, tingkat konsep diri siswa sebelum diberikan teknik *solution focused brief therapy* masih tergolong kategori sangat rendah atau tergolong dalam konsep diri negatif. Namun setelah diterapkan teknik *solution focused brief therapy* maka konsep diri siswa menjadi meningkat atau berada dalam kategori tinggi, yang berarti tingkat konsep diri siswa dengan ciri-ciri 1) Peka terhadap kritikan setelah diberikan teknik *solution focused brief therapy* menerima kritikan menjadi motivasi baginya 2) Responsif terhadap pujian setelah diberikan teknik *solution focused brief therapy* menjadi percaya diri dan menerima pujian yang ia terima tanpa rasa malu lagi 3) Sikap hiperkritis setelah diberikan teknik *solution focused brief therapy* menjadi lebih yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan mampu mengatasi masalahnya 4) merasa tidak disenangi oleh orang lain, setelah diberikan teknik *solution focused brief therapy* menjadi berkurang setelah diterapkan teknik *solution focused brief therapy.*

c. Hasil Observasi

1) Persentase perindividu

Dari hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan teknik *solution focused brief therapy* dapat diketahui bahwa peningkatan jumlah persentase setiap individu dari 10 aspek ini menunjukkan bahwa siswa mengalami kemajuan yang positif dalam hal keaktifan pelaksanaan metode *solution focused brief therapy.* Hal ini menandakan bahwa siswa antusias dalam mengikuti metode *solution focused brief therapy,* meskipun masih ada siswa yang kurang maksimal atau tetap dalam mengikuti kegiatan mengatasi konsep diri negatif siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Gambaran konsep diri siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene sebelum diberikan teknik *solution focused brief therapy* berada pada kategori rendah dan setelah diberikan teknik *solution focused brief therapy* menjadi tinggi pada kategori tinggi desensitisasi berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi setelah diterapkan teknik *solution focused brief therapy*
2. Penerapan teknik *solution focused brief therapy* dapat meningkatkan konsep diri siswa Bahasa di SMP Negeri 1 Pangkajene, terbukti dari rata-rata berdasarkan hasil angket sebelum dikategori tinggi dan setelah diberikan perlakuan berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, maka dapat diketahui bahwa tingkat konsep diri siswa meningkat setelah diterapkan teknik *solution focused brief therapy.*

B. Saran-saran

1. Bagi Akademisi

   Agar hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan dan pemikiran khususnya dalam bimbingan dan konseling.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Agar dapat menjadi bahan masukan yang konstruktif dalam rangka peningkatan layanan yang tepat bagi konseli dalm menggunakan teknik *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, Inayah, 2012. *Terapi dengan Pendekatan Solution Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis (Tesis)*, Jakarta: Fak. Psikologi UI

Clara, Pudji Jogyanti (2007), Konsep Diri Dalam Pendidikan, Gramedia. Jakarta

Corey, Gerald. (2012) *Therapy and Practice of Group Counseling*. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Corey, Gerald. 2009, *Therapy and Practice of Counseling and Psychotherapy Eigh Edition*. USA: Thomson Higher Education.

Dahlan, Tina Hayati. *Model Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) Untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa.* Jurnal. 2010. Bandung. UPI

Demista, 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, PT Rosdakarya. Bandung

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1994, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*: Balai Pustaka, Jakarta

Gitamahendra, 2019. *Apa Yang Dimaksud Dengan Solution Focused Brief Therapy*, (Online), https://www.dictio.id/, (diakses 01 februari 2020)

Kelly, Michael S. ddk. 2008. *Solution Focused Brief Therapy In Schools* A 360 Degree View Of Research and Behavioral Sciences No:193. Vol.209-216

Mitalarasati, 2019. *Apa Yang Dimaksud Dengan Solution focused Brief Therapy*, (Online), http://www.dictio.id/, (diakses 04 mei 2020)

Nicholas, Alison. 2014. *Solution Focused Brief Therapy With Children Who Stutter.* Journal Social and Behaviorel Sciences No:193. Vol.209-216.

Jalaluddin Rakhmat, 2007, *Psikologi Komunikasi,* PT Remaja Rosdakarya, Bandung

Jalaluddin Rakhmat, 2005, *Psikologi Komunikasi*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung

Renita Mulyaningtiyas, 2006, *Bimbingan Dan Konseling,* Quantum Teaching. Ciputat

Seligman, 2006. *Theories Of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merril Prentice Hall

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*, alfabeta, Bandung

Suharsimi Arikunto, 2004, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, Cet 11, Rineka Cipta, Jakarta

Sulistyorini, 2004, *Konsep Diri Positif menentukan prestasi anak*: Kanisius, Jakarta

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

Lampiran 1

KISI-KISI ANGKET UJI COBA KONSEP DIRI

Variabel	Indikator	Deskriptor	Favorabel	Unfavorabel	Jml
Konsep diri	Peka terhadap kritik	Cepat tersinggung	8	1, 28, 18	8
		Lari dari masalah	40	3	
		Selalu menyendiri	10	17	
	Responsive terhadap pujian	Memancing pujian	6, 24, 27	35	8
		Sangat sensitive terhadap pujian	19, 5	9	
		Senang terhadap pujian		22	
	Cenderung bersifat hiperkritis	Mengeluh	4, 16, 38	31	8
		Mencela	30	15	
		Meremehkan	2	25	
	Merasa tidak disenangi	Bersikap kasar	36	33, 39	8
		Bereaksi terhadap orang lain sebagai musuh	11, 21	23	
		Merasa curiga terhadap orang lain	32	34	
	Bersifat pesimis terhadap kompetisi	Tidak sportif	20, 29	7, 37	8
		Tidak mau bersaing secara positif	26	13	
		Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan	12	14	
Jumlah			20	20	40

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

Lampiran 2

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (STKIP)

ANDI MATAPPA PANGKEP

2021

ANGKET UJI COBA PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* (SFBT) UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI

Sehubungan dengan penelitian yang saya lakukan guna pemenuhan tugas akhir pendidikan maka perkenankanlah saya memohon kesediaan anda meluangkan waktu untuk mengisi angket penelitian dan identitas pribadi yang sudah tersedia dalam skala penelitian.

Angket penelitian ini berisi beberapa pernyataan yang saya harapkan dapat diisi dengan sejujur-jujurnya, sesuai dengan kondisi yang anda rasakan saat ini. Dalam hal ini semua pilihan adalah benar dan tidak ada jawaban salah.

Hasil dari angket penelitian akan dipergunakan untuk kepentingan akademik, sehingga semua informasi diri anda akan terjamin kerahasiaannya. Atas bantuan dan kerjasamanya saya sampaikan terima kasih.

Hormat Saya



NISA NILA ROHMATIN

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

(STKIP) ANDI MATAPPA PANGKEP

2021

A. IDENTITAS DIRI

Nama :

Kelas :

No Absen :

B. PETUNJUK

1. Baca dan fahami setiap pernyataan
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan anda
3. Berilah tanda (v) pada pilihan jawaban dari pernyataan yang anda pilih
4. Adapun pilihan jawaban yang anda pilih
   SS, apabila pernyataan Sangat Setuju dengan keadaan yang anda rasakan
   S, apabila pernyataan Setuju dengan keadaan yang anda rasakan
   KS, apabila pernyataan Kurang Setuju dengan keadaan yang anda rasakan
   TS, apabila pernyataan Tidak Setuju dengan keadaan yang anda rasakan
   Jawaban yang anda berikan tidak berpengaruh terhadap nilai atau kedudukan Anda disekolah.

C. CONTOH

Pernyataan	SS	S	KS	TS
Saya merasa lebih baik daripada teman-teman		v		

*****SELAMAT MENGERJAKAN*****

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1	Saya menyambut baik kritik yang membangun dari orang lain				
2	Saya peduli terhadap kejadian-kejadian sekitar				
3	Saya lebih suka berteman dengan orang yang dapat memberi masukan yang baik				
4	Saya mengeluh, ketika segala sesuatu tidak sesuai keinginan saya				
5	Banyak teman-teman yang tidak percaya sama saya				
6	Kegegalan membuatku takut untuk berkreasi lagi bersama teman-teman				
7	Untuk berbicara didepan umum, saya harus berbicara dengan sopan				
8	Apabila pendapat saya mendapat kritikan dari teman, saya tidak terima				
9	Saya harus giat belajar untuk meningkatkan kemampuan saya				
10	Bila diajak teman ikut bekerja kelompok, saya memilih mengerjakan tugas sendiri				
11	Saya tidak senang dengan orang yang menentang pendapat saya				
12	Saya tidak bisa menjadi ketua kelompok diskusi				
13	Untuk mengambil keputusan,saya selalu percaya diri dan yakin dengan keputusan saya				
14	Banyak teman yang saya suka, tetapi sulit untuk mempercayai				
15	Jika akan diadakan ulangan dengan mata pelajaran yang sulit di pahami, maka saya menyediakan waktu untk belajar yang lebih dari biasanya				
16	Siapa saja yang saya tidak sukai, saya selalu memberikan kritik				
17	Untuk berbicara didepan guru saya harus berbicara dengan sopan				
18	Pada saat guru memberikan ulangan mendadak saya tidak keberatan				
19	Jika tiba-tiba guru meminta saya memimpin upacara bendera merah putih, saya sangat takut melakukannya				
20	Saya merasa lebih pintar diantara teman-teman				
21	Jika saya ingin pamit, saya tidak menunggu teman selesai membahas sesuatu lalu permisi				

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

22	Pada saat saya dipuji oleh teman maka saya senang menerima				
23	Saya merasa hampir semua teman-teman saya percaya pada saya				
24	Saya selalu benar dalam perkataan dan pebuatan				
25	Dalam kegiatan olah raga saya senang menjadi penonton dari pada ikut bermain				
26	Tidak banyak perilaku/sifat baik yang dapat saya katakan tentang diri saya sendiri				
27	Saya tidak suka untuk memikul tanggung jawab tambahan jika ditunjuk menjadi pengurus kelas				
28	Saya senang apabila pendapat saya ditanggapi secara positif				
29	Saya merasa hampir semua teman-teman lebih baik dari pada saya				
30	Urusan saya harus di dahulukan, bagaimanpun situasinya				
31	Cita-cita saya harus menjadi orang yang sukses, jadi saya harus rajin belajar dan tidak boleh malas-malasan				
32	Teman-teman menganggapku orang yang paling bodoh dikelas				
33	Kebiasaan saya menolong teman pada saat kesusahan				
34	Pada saat istirahat dikelas saya menceritakan masalah yang saya alami kepada sahabat yang saya percayai				
35	Tidak ada masalah yang tidak bisa di pecahkan kalau dipikirkan dengan baik				
36	Masalah yang terjadi kepada kedua orang tuaku, membuat saya sering bertindak kasar				
37	Saya akan terima dengan ikhlas apabila ada yang mencela saya				
38	Saya merasa kurang mampu menyelesaikan masalah saya				
39	Saat susana hati teman sedang tidak baik saya berusaha menghiburnya				
40	Saya merasa bahwa diri saya tidak mempunyai kelebihan apapun				

*****TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA*****

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar : Pembagian Angket Validasi
Tempat : Ruang Kelas
Hari/Tanggal : Kamis 22 September 2021
Waktu : 10.15 Wita



Gambar : Pembagian Angket Pretest
Tempat : Ruang Kelas
Hari/Tanggal : Kamis 22 September 2021
Waktu : 10.15 Wita

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ

RIWAYAT HIDUP



NISA NILA ROHMATIN dilahirkan pada tanggal 17 Juli 1997 di KEDIRI. Putri Kedua dari empat bersaudara, anak dari pasangan Tugiman dan Siti Asiyah. Alamat: jln soreang, kabba, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Warga Negara (Kediri/Indonesia)

Awal pendidikan dimulai pada tahun 2007 diterima sebagai siswa MI TASWIROTUL ULUM SUMBER GAYAM pada tahun 2008 dan lulus pada tahun 2013

Pendidikan berikutnya dilanjutkan di MTS TASWIROTUL ULUM SUMBER GAYAM pada tahun 2013 dan dinyatakan lulus pada tahun 2015

Dan melanjutkan pendidikan di SMA ISLAM AL-WAHID KEPUNG dengan jurusan IPS pada tahun 2015 dan lulus pada tahun 2017

Pada tahun 2017 diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang Strata Satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W0f2grMEzT4be8K8B4CsgQ