

Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)  
Vol.6, No.1, 2021, hlm.96-  
(cetak)

ISSN 2541-206X (online)  
ISSN 2527-4244

## EFEKTIFITAS PENDEKATAN SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) MELALUI TEKNIK MIRACLE QUESTION DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA

<sup>1</sup>Roselin Putri Sofianti, <sup>2</sup>Elia Firda Mufidah

<sup>1,2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling Universtas PGRI Adi Buana Surabaya  
[roselinputris@gmail.com](mailto:roselinputris@gmail.com)

**Abstract:** *This study attempts to determine the significance of the effectiveness of a solution-focused brief therapy approach through the mircle question technique in individual counseling to improve adolescent self-concept. Self-concept is one of the important factors in life to determine individual behavior and as the core of personality that will determine one's success in dealing with problems that occur. This study uses a quantitative approach with pre-experimental research type one group pre-test post-test design. The research subjects using purposive sampling were 2 adolescents aged 12-14 years. Methods of data collection using observation, interviews, and questionnaires. Using the statistical analysis method with the Wilcoxon Test formula on SPSS Version 24.0 which obtained the results of Asymp.Sig. (2-tailed) = 0.180. Hence the Asymp value. Sig. (2-tailed) = 0.05 <  $\alpha$  = 0.180. From the results of this study, it was found that there were no significant changes in the effectiveness of the solution-focused brief therapy approach through the mircle question technique in individual counseling to improve adolescent self-concept.*

**Keywords:** *Individual Counseling, SFBT, Miracle Question, Self-Concept*

**Abstrak:** Penelitian ini berupaya untuk menentukan secara signifikansi efektifitas pendekatan *solution-focused brief therapy* melalui teknik *mircle question* dalam konseling individu untuk meningkatkan konsep diri remaja. Konsep diri menjadi salah satu faktor yang penting di dalam kehidupan untuk menentukan tingkah laku individu dan sebagai inti dari kepribadian yang akan menentukan keberhasilan seseorang dalam menangani masalah yang terjadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre experimentdesianone group pre-test post-test design*. Subyek penelitian menggunakan *purposive sampling* adalah remaja berusia 12-14 tahun berjumlah 2 orang. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan kuisioner. Menggunakan metode analisa statistik dengan rumus Uji *Wilcoxon* pada SPSS Versi 24.0 yang memperoleh hasil *Asymp.Sig. (2-tailed) = 0,180*. Oleh karena itu nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.05 <  $\alpha$  = 0,180*. Dari hasil penelitian ini ditemukan tidak adanya perubahan secara signifikan efektifitas pendekatan *solution-focused brief therapy* melalui teknik *mircle question* dalam konseling individu untuk meningkatkan konsep diri remaja

**Kata kunci:** *Konseling Inividu, SFBT, Miracle Question, Konsep Diri*

### PENDAHULUAN

Menurut (Saputro 2018), masa remaja ialah masa dimana masa peralihan yang berasal dari masa anak-anak menuju masa kehidupan

orang dewasa. Menuju masa remaja munculnya perubahan perkembangan secara aspek fisik, psikis, dan psikososial.

Setiap remaja memiliki ide terkait dengan identitas diri sendiri, memahami identitas diri sendiri tidak mudah. Identitas diri masing-masing individu adalah hal yang sangat kompleks termasuk banyak kualitas dan dimensi yang memiliki perbedaan, dan ditentukan oleh suatu pengalaman subjektif daripada suatu pengalaman yang objektif, Dusek (dalam Desmita, 2015).

Salah satu dari tugas perkembangan selama pada masa remaja harus menyelesaikan krisis identitas dimana remaja berhasil mencapai identitas diri yang cenderung stabil, dan akan memperoleh perbedaan dan persamaan dari orang lain. Masa remaja dimana individu mencari jati dirinya dan mempertanyakan siapa dirinya. Remaja juga akan menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya, mampu mengambil keputusan penting didalam dirinya, serta mengenal perannya didalam kehidupan bermasyarakat Erikson (dalam Saputro, 2018).

Fenomena yang didapat melalui observasi dengan orang tua ialah seorang remaja yang berusia 12 - 14 tahun mengikuti teman-temannya, memiliki lingkup pertemanan yang tidak sewajarnya yakni berteman jauh di atas usianya dan mengikuti kebiasaan yang tidak baik seperti merokok, balapan liar, minum-minuman keras, sering membolos sekolah daring, tidak senang untuk membaca, tidak pernah mengumpulkan foto dan tidak mengerjakan tugas.

Adapun fenomena yang lain yakni hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Rizkyani

Awaliah (2015) hasil wawancara dengan guru BK yang memiliki konsep diri rendah ialah memiliki krisis kepercayaan diri, tidak mengetahui kelebihan atau potensi yang dimiliki. Selain itu juga hasil wawancara dengan salah satu orang tua remaja adalah mereka yang memiliki konsep diri rendah mempunyai sikap yang mudah pesimis, peka terhadap kritika yang diberikan oleh siapapun terutama keluarga, bersikap hiperkritis, dan merasa tidak disenangi oleh seluruh keluarga atau temannya.

Konsep diri merupakan faktor yang penting di dalam kehidupan yang banyak memainkan peran untuk menentukan tingkah laku individu dan sebagai inti dari kepribadian ini akan menentukan keberhasilan seseorang dalam menangani permasalahan yang terjadi.

Menurut Atwater (dalam Desmita, 2015) terdiri dari bagaimana cara individu dapat melihat dirinya sendiri sebagai pribadi, karena dapat merasakan mengenai dirinya sendiri, dan bagaimana individu dapat menjadi diri sendiri yang diharapkan oleh dirinya sendiri. Konsep diri itu sendiri terbentuk dan dapat berubah karena interaksi dengan keadaan lingkungan sekitar.

Meningkatkan konsep diri bisa melalui kegiatan layanan bimbingan dan konseling yaitu konseling individu. Konseling individu merupakan layanan yang mempertemukan antara konselor dan konseli secara individual, dimana hubungan ketika melakukan konseling dan konselor berusaha memberi bantuan dalam mengembangkan pribadi dan mengantisipasi

permasalahan yang dihadapi konseli (S.Willis, 2019).

Konseling individu ini bertujuan agar individu dapat mengenal konsep diri positif dalam dirinya. Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) menjadi alternatif sebagai wadah pengembangan konsep diri, akan lebih efektif yang dilaksanakan dalam waktu singkat. Pendekatan ini berfokus untuk menyelesaikan permasalahan dengan solusi solusi mengarahkan untuk melakukan perubahan yang lebih positif. Untuk lebih efektif dalam penggunaan pendekatan ini, menggunakan *treatment* untuk membantu dalam mencari solusi atas masalahnya, dengan menggunakan *Miracle questions* (Pertanyaan Keajaiban).

*Miracle questions* (Pertanyaan Keajaiban) yakni pertanyaan pengandaian untuk mengetahui tujuan konseli yang diinginkan. Pertanyaan keajaiban adalah suatu teknik yang bermanfaat untuk mempertimbangkan suatu kejadian, ini akan membuka ruang lingkup kemungkinan di masa depan. Konseli dianjurkan untuk bebas bermimpi sebagai cara untuk mengenali perubahan yang benar-benar mereka inginkan. Pertanyaan keajaiban ini memiliki fokus di masa depan dan menganggap kehidupan yang berbeda yang tidak terdominasi oleh masalah tertentu (Mulawarman, 2020).

Maka dari itu teknik *Miracle questions* bisa digunakan sebagai alternatif digunakan sebagai wadah pengembangan konsep diri, karena intervensi yang digunakan dengan waktu pendek dan menciptakan suatu perubahan. Dengan melakukan pertanyaan yang di

tanyakan kepada konseli dapat mengingat bahwa adanya suatu keajaiban yang akan terjadi setelah membuka kemungkinan yang terjadi nantinya dimasa depan. Seperti “Apa yang akan terjadi jika masalah Anda diselesaikan dalam semalam, bagaimana Anda tahu itu masalah diselesaikan, dan apa yang akan berbeda?” sehingga konseli bisa mengetahui tujuannya dan bisa menemukan solusi untuk meningkatkan konsep diri menggunakan rencana tindakan (Mulawarman, 2020).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode ini berasal dari suatu kerangka teoritis, gagasan atau ide para ahli, dan pemahaman para peneliti berdasarkan pengalaman mereka, dan kemudian berkembang menjadi masalah yang diajukan untuk memperoleh kebenaran yang ada dilapangan (Sugiyono, 2016).

Desain yang digunakan yakni *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini ialah observasi sebelum eksperimen diberikan perlakuan dan sesudah eksperimen setelah diberikan perlakuan.

Konsep diri ialah bagaimana seorang individu memahami dirinya sendiri sebagai pribadi yang diharapkan oleh dirinya sendiri maupun kondisi di lingkungannya dari aspek keadaan fisik, hubungan dengan keluarga, kepribadian individu, religius keyakinan, dan interaksi sosial.

Populasi peneliti ini adalah remaja berusia 12-14 tahun sebanyak 40 orang didaerah

Manukan Kulon. Sampel peneliti adalah 2 orang remaja dengan menggunakan *sampling purposive* yang berdasarkan pertimbangan tertentu dan perwakilan usia dari nilai terendah.

Peneliti mengumpulkan data dengan wawancara, observasi dan kuisioner. Peneliti menggunakan skala likert dimana skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang di fenomena tertentu (Sugiyono, 2016). Kuisioner yang digunakan berisi pernyataan-pernyataan untuk mengetahui konsep diri pada remaja yang berjumlah 34 butir item.

Alat ukur dalam penelitian ini untuk menguji kevalidan suatu instrumen menggunakan aplikasi *Statistic Program for Social Scienses* (SPSS) Versi 24.0 dengan korelasi *Product Moment*. Alat ukur ini juga di uji reliabilitas dengan menggunakan koefisien Alpha oleh Cronbach (Azwar, 2019).

Teknik analisis data yang peneliti gunakan dengan metode statistika adalah *Statistic Program for Social Scienses* (SPSS) Versi 24.0. Jenis analisis data yang digunakan peneliti yaitu *non parametric* karena sampel yang digunakan relatif kecil (Sugiyono, 2016). Uji *Wilcoxon* digunakan karena mencari perbedaan *pre-test* dan *post-test* dan membandingkan data konsep diri remaja sebelum dan sesudah diberikan pendekatan *solution-focused brief therapy* (SFBT) melalui teknik *miracle question* dalam konseling individu.

## HASIL

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan rancangan intervensi atau *treatment* yang diawali dengan pelaksanaan *pre-test* pada remaja usia 12-14 tahun berjumlah 40 remaja. Kemudian hasil *pre-test* dianalisa dan dikategorikan kedalam 3 kategori konsep diri, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Peneliti mengambil sampel menggunakan *sampling purposive* remaja yang masuk kedalam kategori rendah yaitu berjumlah 2 remaja dan diberikan perlakuan atau *treatment* berupa teknik *miracle question* dalam layanan konseling individu sebanyak 6 kali pertemuan.

Setiap pelaksanaan konseling individu akan dilakukan observasi dan monitoring diri yang akan dievaluasikan pada pertemuan terakhir. Setelah pertemuan terakhir konseling akan diberikan *post-test*.

No	Responden	Pre-Test		Post-Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	RSP	47	Sedang	75	Tinggi
2.	SDM	47	Sedang	78	Tinggi

**Tabel 1.** Berikut hasil *pre-test* dan *post-test*.

Hasil skor *pre-test* dan *post-test* konsep diri mengalami peningkatan pada setiap responden, sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling individu dengan menggunakan teknik *miracle question*.

Setelah diketahui hasil *pre-test* dan *post-test*, bandingkan skor keduanya untuk menentukan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dan membuktikan hipotesis. Hal tersebut dengan menggunakan *Statistic*

*Program for Social Scienses (SPSS) Versi 24.0. non parametric* yaitu Uji *Wilcoxon*.

Dari hasil Uji *Wilcoxon* dapat dilihat bahwa setiap responden mengalami kenaikan. Peningkatan konsep diri antara pre-test dan post-test, diketahui rata-rata 1,50 dan selisi 3,00.

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Post – Pre
Z	-1,342 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,180

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Tabel 2.** Data hasil Uji *Wilcoxon*

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $Asymp.sig = 0,180$ . Oleh karena nilai  $Asymp.sig (2-tailed) = 0,05 < \alpha = 0,05$ . Maka  $H_0$  diterima sedangkan  $H_a$  ditolak.

Dengan demikian, Uji hipotesis efektifitas pendekatan *solution-focused brief therapy (SFBT)* melalui teknik *miracle question* dalam konseling individu untuk meningkatkan konsep diri remaja yaitu tidak terdapat efektifitas pendekatan *solution-focused brief therapy (SFBT)* melalui teknik *miracle question* dalam konseling individu untuk meningkatkan konsep diri remaja.

## PEMBAHASAN

Penelitian dalam upaya meningkatkan konsep diri remaja, menggunakan teknik *Miracle Questions*, dapat diasumsikan bahwa pemikiran tersebut muncul didasarkan pada suatu kajian untuk menangani masalah konsep diri rendah. Hasil *pre-test* remaja yang memiliki konsep diri sedang dan nilai yang paling rendah yakni 2 remaja, sehingga lebih efektif

menggunakan layanan konseling individu dengan beberapa kali pertemuan. Hasil penelitian yang dilakukan penelitian menyatakan bahwa adanya efektifitas yang signifikan terhadap layanan konseling individu dengan teknik *Miracle Question* untuk meningkatkan konsep diri remaja karena berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $Asymp.sig = 0,180$ . Oleh karena nilai  $Asymp.sig (2-tailed) = 0,05 < \alpha = 0,05$ . Maka  $H_0$  diterima sedangkan  $H_a$  ditolak.

Dengan demikian, hipotesis dapat membuktikan bahwa adanya efektifitas peningkatan konsep diri remaja antara sebelum dan sesudah diberi *treatment* teknik *Miracle Questions*. Artinya adanya efektifitas yang signifikan terhadap *Miracle Questions* dalam konseling individu untuk meningkatkan konsep diri.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas yang signifikan efektifitas pendekatan *solution-focused brief therapy (SFBT)* melalui teknik *miracle question* dalam konseling individu untuk meningkatkan konsep diri remaja.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ananda, D., & Sawitri, D. (2015). Konsep Diri Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya Pada Remaja Di Pantj Asuhan Qosim Al-Hadi Semarang. *Empati*, 4(4), 298–303.
- Arikunto, P. D. S. (2014). *PROSEDUR PENELITIAN, Suatu Pendekatan Praktik*.

- PT RINEKA CIPTA.
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri: teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku* (Eddy (ed.); viii). Arcan.
- Desmita. (2015). *psikologi perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Djali. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Dra. Hj. Inge Hutagalung, M. S. (2007). *PENGEMBANGAN KEPERIBADIAN TINJAUAN PRAKTIS MENUJU PRIBADI POSITIF*. PT INDEKS.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan* (Edisi). Erlangga.
- Idrus, M. (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial, Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Erlangga.
- Jerry, J., Kurnianingrum, W., & Basaria, D. (2020). Penerapan Solution-Focused Brief Therapy Dengan Pendekatan Kelompok Untuk Memperbaiki Konsep Diri Remaja Di Lpka Slm. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.3869.2020>
- Mulawarman, P. D. (2020). *SFBC (Solution Focused Brief Therapy) Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur*. Kencana.
- Prof. Dr. Saifuddin Azwar, M. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (II). PUSTAKA PELAJAR.
- Ranny, M, R. A. A., Rianti, E., Amelia, S. H., Novita, M. N. N., & Lestarina, E. (2017). Konsep Diri Remaja dan Peranan Konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 40–47.
- S.Willis, P. D. S. (2019). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Penerbit Alfabeta.
- Santrock. (2003). *Adolescence*. Erlangga.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. In *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* (Vol. 17, Issue 1). <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sugiyono, P. D. (2016). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. Alfabeta.
- Suhaida, P., & Mardison, S. (2019). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Konsep Diri Siswa Kelas VIII di MTsN Lembah Gumanti Kabupaten Solok. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan ....*
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>