



Literatur Review: Efektivitas SFBT (Solution Focused Brief Therapy) untuk Meningkatkan Self_Esteem

Agustina Cahyaningrum¹, Eka Wahyuni²

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

E-mail: agustina_1108822003@mhs.unj.ac.id, ewahyuni@unj.ac.id

| Article Info | Abstract |
|---|--|
| Article History Received: 2023-06-12 Revised: 2023-07-23 Published: 2023-08-03 Keywords: <i>Solution Focused Brief Therapy (Sfbt); Self-Esteem; Guidance; Counseling.</i> | This study aims to analyze the effectiveness of Solution Focused Brief Therapy (SFBT) to increase self-esteem. This research uses a literature review approach. The journal used is obtained through a database of national and international journal providers through Google Scholar which is then analyzed. The results of this study indicate that SFBT can increase client self-esteem. The use of a counseling approach in SFBT, such as pretherapy change, exception question, the miracle question, scaling question, homework, and summary feedback is given as assistance to students or youth in dealing with problems in their lives. SFBT effectively helps clients or adolescents grow their self-esteem, so that they are able to pass through phases in their lives better. The advantages of using SFBT are solution-focused, effective use, flexible and practical in the use of intervention techniques. |
| Artikel Info | Abstrak |
| Sejarah Artikel Diterima: 2023-06-12 Direvisi: 2023-07-23 Dipublikasi: 2023-08-03 Kata kunci: <i>Solution Focused Brief Therapy (SFBT); Self-Esteem; Bimbingan; Konseling.</i> | Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis <i>efektivitas Solution Focused Brief Therapy (SFBT)</i> untuk meningkatkan <i>self-esteem</i> . Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur. Jurnal yang digunakan ini didapatkan melalui database penyedia jurnal nasional dan internasional melalui <i>google scholar</i> yang selanjutnya dianalisis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SFBT dapat meningkatkan self-esteem klien. Penggunaan pendekatan konseling dalam SFBT, seperti <i>pretherapy change, exception question, the miracle question, scaling question, homework, dan summary feedback</i> diberikan sebagai pendampingan kepada siswa atau remaja dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya. SFBT secara efektif membantu klien atau remaja menumbuhkan <i>self-esteem</i> mereka, sehingga mereka mampu melewati fase dalam kehidupannya dengan lebih baik. Kelebihan dari penggunaa SFBT berfokus pada solusi, penggunaan yang efektif, bersifat fleksibel dan praktis dalam penggunaan Teknik-teknik intervensi. |

I. PENDAHULUAN

Self-esteem merupakan evaluasi tentang nilainya sebagai pribadi, hal ini merupakan konstruksi psikologis yang fundamental yang terus dilanjutkan sebagai minat utama orang awam dan juga peneliti. Sejak dikenalnya self-esteem melalui literatur ilmiah oleh William James pada tahun 1890, 45 ribu artikel kini telah diterbitkan di 218 bidang (menurut web sains). Minat yang sangat besar terhadap self-esteem sangat tidak mengherankan lagi mengingat bahwa self-esteem sangat membantu orang untuk hidup sehat dan lebih Bahagia (Reitz, 2022). Menurut teori Self-esteem Rosenberg (1995), self-esteem umumnya dianggap sebagai kepercayaan diri, yang mungkin bersifat positif maupun negatif. Mentalitas yang membangkitkan semangat dalam diri disebut high self-esteem (HSE), sedangkan perbuatan yang negatif disebut Low self-esteem (LSE) (Tus, 2020).

Perkembangan self-esteem biasanya dinilai dengan perubahan tingkat rata-rata yang

mengacu pada perubahan sistematis dalam tingkat rata-rata pada sekelompok usia yang sama dalam populasi maupun sampel. Penelitian umumnya menunjuk pada pengembangan sistematis self-esteem sepanjang usia dengan menunjukkan bentuk U terbalik: tingkat self-esteem akan meningkat pada masa kanak-kanak, tetap stabil pada hingga remaja tengah, meningkat pada remaja akhir hingga dewasa, puncaknya pada masa dewasa menengah, dataran tinggi pada dewasa hingga dewasa yang lebih tua, lalu menurun tiba-tiba di akhir kehidupan. Perubahan yang biasanya paling menonjol pada masa dewasa muda. Ukuran efek memiliki nilai positif terbesar pada usia 19-20 tahun dan nilai negatif terbesar pada usia 90-94 tahun. Sedangkan peningkatan terbesar dari remaja hingga dewasa muda, ada percampuran untuk masa kanak-kanak hingga remaja (Reitz, 2022).

Solution Focused Brief Therapy (SFBT), merupakan pendekatan yang efektif dan efisien

karena penerapannya dilakukan dalam waktu yang singkat. Pendekatan ini membantu konseli dalam menemukan solusi dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh konseli, dan konseli dibimbing untuk fokus terhadap permasalahannya sehingga dapat mengesampingkan permasalahan yang dihadapinya (Rostini, 2021).

Konsep kunic dari SFBT mencakup Gerakan dalam membicarakan masalah kepada pembicaraan solusi dan menjaga agar terapi tetap sederhana dan singkat. Terdapat pengecualian untuk setiap masalah, dan dengan membicarakan setiap pengecualian ini, klien dapat menghadapi apa yang menjadi masalah terbesarnya. SFBT memberikan asumsi bahwa klien memiliki kompetensi dan peran dari terapis adalah membantu klien mengenali kompetensi yang mereka miliki dan menerapkannya dalam solusi. Dengan demikian, perhatian diberikan pada apa yang telah dialami, dan klien didorong untuk melakukan lebih dari ini. perubahan yang terjadi konstan dan tidak terhindarkan, dan perubahan kecil mengarah ke perubahan lain sampai "solution momentum" keluar mempengaruhi momentum masalah. Sedikit perhatian diberikan kepada pada patologi atau pemberian label diagnostic pada klien. Sikap ketidaktahuan terapis menciptakan peluang bagi klien untuk membangun konstruksi solusi (Corey Gerald, 2012).

SFBT mencakup keyakinan yang cukup tinggi akan kemampuan klien dalam menyelesaikan masalah dan untuk meningkatkan kehidupan mereka. Ketika mereka didorong untuk: 1) menggambarkan dengan jelas apa yang mereka inginkan (tujuan); 2) menerapkan apa yang "benar dan berhasil" dalam hidup mereka terhadap solusi (pengecualian dan sumber daya yang mereka miliki) (Corey, 2013). Dewasa ini kebahagiaan adalah merupakan prioritas utama di seluruh dunia. Banyak orangtua, guru dan peneliti mendukung pentingnya self-esteem. Kebahagiaan dan self-esteem merupakan konstruksi yang saling berkaitan, yang melibatkan perasaan, keduanya bertindak sebagai indikator "hidup berjalan dengan baik", dan keduanya terkait dengan hasil yang diinginkan untuk berkembang dewasa. Kebahagiaan sering diukur dengan menelaah frekuensi emosi positif atau pengaruh positif sedangkan self-esteem dioperasionalkan sebagai perasaan self-esteem (Coffey & Michael T. Warren, 2020). SFBT memiliki perspektif yang berbeda dengan sebagian besar dengan model terapi tradisional dikarenakan pemikiran dan terapi yang singkat. SFBT menggunakan Teknik

pretherapy change, exception question, the miracle question, scaling question, homework, and summary feedback (Corey Gerald, 2012).

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kajian literatur. Kajian literatur yang berisi uraian mengenai teori temuan dan bahan penelitian yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Bagian ini membahas strategi dalam pencarian jurnal yang digunakan dalam kajian literatur. Jurnal yang digunakan dalam kajian literatur ini diperoleh melalui database penyedia jurnal nasional dan internasional melalui google scholar. Selama pencarian jurnal penulis menggunakan kata kunci "SFBT for self esteem" dalam rentang 2019 sampai tahun 2023. Muncul 1860 temuan, kemudian penulis memilih 12 jurnal terbaru yang relevan dengan efektifitas SBT untuk meningkatkan self-esteem. Hal yang penulis gunakan untuk memperoleh jurnal mengenai Efektivitas SFBT untuk meningkatkan self-esteem yakni dengan pendekatan konseling yang digunakan dalam SFBT untuk meningkatkan self-esteem kemudian dianalisis.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai pendekatan berbasis bukti proses SFBT dimaksudkan untuk mengidentifikasi atau mendorong kekuatan individu dan sumber daya dengan berfokus pada solusi pemecahan masalah. Dalam proses ini, konselor menggunakan SFBT dengan harapan bahwa (a) klien menginginkan perubahan, (b) kekuatan bersifat internal pada individu untuk mendorong perubahan, (c) perubahan kecil menghasilkan perubahan yang lebih besar, (d) setiap solusi itu unik (Berg, 1994; de Shazer, 1985; Miller & de Shazer, 2000) (Schmit et al., 2016). Alat yang digunakan oleh konseli untuk memperoleh ketrampilan klien dalam perubahan ialah miracle question, coping question dan scaling. Sesi biasanya berlangsung sekitar satu jam dan diakhiri dengan complimenting (memberikan pujian) kepada klien, kemudian mengidentifikasi apakah sesi lebih lanjut akan lebih membantu dan memberikan pekerjaan rumah. Intervensi SFBT untuk jangka pendek dan tidak biasa untuk terapi dengan sesi singkat atau sesi tunggal (Corcoran & Pillai, 2007) (Bond et al., 2013).

Gingerrich et al. (2013) melakukan tinjauan kualitatif sistematis terhadap efektifitas SFBT kemudian mengevaluasi bukti efektifitas SFBT dengan meninjau semua hasil terkontrol yang

tersedia dalam 43 penelitian, 74% diantaranya menunjukkan manfaat positif yang signifikan dalam pengobatan depresi dewasa. 4 penelitian secara efektif menggunakan lebih sedikit sesi daripada perawatan SFBT biasanya. SFBT juga dapat mengurangi internalisasi masalah perilaku seperti depresi, kecemasan dan self-esteem (Mohiti et al., 2021).

Penelitian eksperimental di masa depan harus menguji metode pengobatan yang berbeda dan melibatkan berbagai usia, jenis kelamin, tingkat studi, termasuk mahasiswa dan tahap anak usia dini. ini menggaris bawahi perlunya jenis-jenis ini intervensi di era yang didominasi teknologi ini dengan lebih sedikit kesempatan belajar sosial. Oleh karena itu, pelatihan harus mencakup teknik SFBT. Konselor sekolah profesional harus dilatih untuk mengukur dan mengevaluasi intervensi untuk menggunakan terapi yang sesuai modalitas bagi siswa dan masalah mereka. Implikasi terpenting dari temuan penelitian ini adalah bahwa teknik SFBT efektif membantu siswa menumbuhkan self-esteem pada diri mereka, sehingga dapat digunakan untuk mengembangkan siswa remaja di berbagai fase kehidupan (Alguzo & Abdul-Kareem M. Jaradat, 2021).

Tinjauan meta-analisis ini menunjukkan bahwa hasil studi tentang SFBT di Cina menunjukkan efek perawatan sedang hingga sangat besar untuk masalah internalisasi seperti depresi, kecemasan, dan self-esteem. Hasil keseluruhan menyoroti dampak positif SFBT pada klien Cina dengan masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental. Fakta bahwa SFBT terbukti lebih efektif dengan gangguan internalisasi yang konsisten dengan ulasan terbaru yang dilakukan di Amerika Serikat. Dalam meta-analisis yang dilakukan pada SFBT, Kim (2007) menemukan bahwa SFBT tampaknya menunjukkan efek pengobatan dengan gangguan internalisasi, dan beberapa efek terbesar ukuran adalah studi yang dilakukan dengan remaja di sekolah, yang juga konsisten dengan ulasan Cina ini. Dalam tinjauan kualitatif sistematis baru-baru ini tentang SFBT studi hasil, Gingerich dan Peterson (2013) juga menemukan bahwa SFBT adalah pengobatan mujarab untuk klien kesehatan mental dewasa, dan juga mungkin pengobatan yang efektif dengan anak-anak dan remaja, yaitu juga konsisten dengan penerapan pendekatan SFBT di Cina (Kim et al., 2015).

Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) untuk dapat menghasilkan perubahan

terapeutik dalam meningkatkan self-esteem siswa SMA. Kedua, di awal sesi, intervensi SFBT menyebabkan perubahan terapeutik pada diri konseli. Perwujudan dari perubahan terapeutik sertakan sesi awal Konseli SFBT merasa nyaman, mendapatkan pola pikir atau gambaran yang lebih jelas masalah yang mereka hadapi. Jika ditilik dari tuturan atau ujaran konseli, konseli pada sesi awal SFBT mampu mengkonversi ucapan-ucapan yang masih bergelut dengan masalah secara bertahap mengubah pola bicara yang lebih baik mencerminkan pencarian solusi dan harapan untuk sukses dalam memecahkan masalah secara lebih realistis sesuai dengan kekuatan dan potensi (Mulawarman, 2014).

Dalam upaya untuk mengatasi bukti untuk SFBT dengan populasi Asia, Kim et al. (dalam pers) mempelajari studi dari China. Meta-analisis ini termasuk sembilan studi dan menunjukkan bahwa hasil studi tentang SFBT di China memiliki medium hingga sangat besar efek pengobatan untuk masalah internalisasi seperti depresi, kecemasan, dan self-esteem. Ketika efek ukuran di semua sembilan studi digabungkan, itu hasil meta-analisis menunjukkan ukuran efek yang sangat besar perkiraan ($g=1.262$, $p<0.001$) dan perbedaan yang signifikan secara statistik dalam efek pengobatan yang mendukung SFBT (Franklin & Audrey Hang Hai, 2021).

Penelitian tentang SFBT di lingkungan sekolah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan self-esteem, sikap positif, perasaan positif tentang diri sendiri, pencapaian tujuan, kesesuaian mengatasi emosi, hasil akademik dan perilaku yang positif, serta penurunan atau mengurangi kekhawatiran dan intensitas perasaan yang tidak diinginkan di kalangan siswa di lingkungan sekolah (Chan & Lei Voon Ng, 2020).

Dalam penelitian ini, meskipun anak-anak berpartisipasi dalam kelompok SFBT melaporkan peningkatan yang signifikan dalam skor self-esteem antara penilaian pre-test dan post-test dan juga melaporkan peningkatan self-esteem dibandingkan dengan kelompok kontrol, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antar kelompok pada akhir pengobatan. Meskipun demikian, ukuran efek untuk self-esteem adalah 0,57, yang dianggap sebagai efek sedang. Ini tiga studi menunjukkan tren positif mengenai kinerja di sekolah dan aspek psikososial pada anak saat mengikuti intervensi kelompok dengan komponen SFBT (Suitt et al., 2016).

SFBT telah terbukti sejak awalnya, dan telah mewakili ukuran efek yang signifikan secara

statistik untuk memecahkan berbagai jenis masalah pikiran (Gingerich, Kim, & MacDonald, 2012; Kim & Franklin, 2009; Kim et al., 2019; Trepper & Franklin, 2012). Mengingat bukti untuk konseling anak usia sekolah, SFBT juga termasuk di bidang konseling pendidikan. Efektivitas SFBT untuk siswa sekolah dasar ditunjukkan oleh, Springer et al. (2000). Untuk siswa sekolah menengah, seseorang dapat merujuk ke Franklin et al. (2001), Newsome (2004), dan Franklin et al. (2008). Untuk siswa sekolah menengah, dapat mengacu pada Franklin dan Gerlach (2007). Literatur mencakup masalah pikiran siswa terkait dengan self-esteem, kehadiran, dll. Di Tai wan dan China, Gong dan Hsu (2017) melakukan meta-analisis yang mengungkapkan efektivitas SFBT dalam memecahkan masalah siswa untuk semua jenjang sekolah (Kyung, 2020).

Penelitian ini memiliki implikasi untuk praktek. Seperti yang dinyatakan sebelumnya, penelitian ini dan penelitian sebelumnya (Abela, 2002; Metalsky et al., 1993) telah menunjukkan bahwa self-esteem yang rendah, depresi, dan keputusan saling terkait dan diidentifikasi sebagai faktor risiko untuk pikiran bunuh diri di antara remaja Afrika-Amerika. Program yang mungkin untuk dipertimbangkan adalah Solusi-Focused Brief Therapy (SFBT) dan Social-Emotional Learning (SEL), yang telah menunjukkan efektivitas di antara ras dan etnis beragam pemuda di lingkungan sekolah (J. S. Kim & Franklin, 2009; Smith & Rendah, 2013). SFBT adalah intervensi berbasis kekuatan yang melalui percakapan antara terapis dan klien, klien dapat menemukan kekuatan mereka daripada masalah tertentu, dan kemudian mereka bisa mengembangkan kekuatan untuk dapat memecahkan masalah mereka sendiri (Miller & de Shazer, 2000). Menerapkan SFBT pada korban intimidasi berpotensi mengembangkan kekuatan mereka, seperti kepercayaan diri atau optimisme, yang dapat berkontribusi untuk menyelesaikan konflik teman sebaya dan bullying (Lee et al., 2021).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian diatas penggunaan SFBT dirasa cukup efektif untuk mengatasi permasalahan klien. Konselor sekolah sebaiknya banyak berlatih dengan Teknik SFBT seperti pretherapy change, exception question, the miracle question, scaling question, homework, and summary feedback diberikan sebagai pendampingan

kepada siswa atau remaja dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya. SFBT secara efektif membantu klien atau remaja menumbuhkan self-esteem mereka, sehingga mereka mampu melewati fase dalam kehidupannya dengan lebih baik. Kelebihan dari penggunaan SFBT berfokus pada solusi, penggunaan yang efektif, bersifat fleksibel dan praktis dalam penggunaan Teknik-teknik intervensi.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Efektivitas SFBT (Solution Focused Brief Therapy) untuk Meningkatkan Self_Esteem.

DAFTAR RUJUKAN

- Alguzo, Nela., & Abdul-Kareem M. Jaradat. (2021). Investigating The Effectiveness Of Two Therapeutic Modalities In Enhancing Self-Esteem Among Female Adolescents. *International Journal Of Psychology*, 56(6), 870-877.
- Bond, C., Kevin Woods, Neil Humphrey, Wendy Symes, & Lorraine Green. (2013). Practitioner Review: The Effectiveness Of Solution Focused Brief Therapy With Children And Families: A Systematic And Critical Evaluation Of The Literature From 1990-2010. *JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY*, 54(7), 707-723.
- Carbone, S., & Ebinepre A. Cocodia. (2019). Bullying Intervention And Solution-Focused Brief Therapy: A Review Of The Literature. *Asian Institute Of Resesarch*, 2(2), 386-394.
- Chan, S. L., & Lei Voon Ng. (2020). A REVIEW OF ACADEMIC AMOTIVATION AND THE APPLICATION OF MIRACLE QUESTION AMONG ADOLESCENTS. *International Journal Of Education, Psychology And Counselling (IJEPC)*, 5(5), 206-214.
- Coffey, Jhon. K., & Michael T. Warren. (2020). Comparing Adolescent Positive Afect And Self-Esteem As Precursors To Adult Self-Esteem And Life Satisfaction. *Springer Link*, 44, 707-718.

- Corey, G. (2013). *Case Approach To Counseling And Psychotherapy* (8th Ed.). Brooks/Cole.
- Corey Gerald. (2012). *Student Manual For Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy* (9th Ed.). Brooks/Cole.
- Franklin, C., & Audrey Hang Hai. (2021). Solution-Focused Brief Therapy For Substance Use: A Review Of The Literature. *Health & Social Work*, 46(2), 103–114.
- Kim, S. J., Cynthia Franklin, Yingping Zhang, Xuanwen Liu, Yuanzhou Qu, & Hong Chen. (2015). Solution-Focused Brief Therapy In China: A Meta-Analysis. *Journal Of Ethnic & Cultural Diversity In Social Work*, 24(3), 187–201.
- Kyung, R. Y. (2020). PERSPECTIVES FOR THE EDUCATIONAL COUNSELING AND THE SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY IN JAPAN. *International Education & Research Journal*, 6(12).
- Lee, J. M., Jun Sung Hong, Stella M. Resko, A. Antonio Gonzalez-Prendes, & Dexter R. Voisin. (2021). Pathways From Bullying Victimization To Suicidal Thoughts Among Urban African American Adolescents: Implications For Nurse Practitioners. *Journal Of Child And Adolscnt Psychiatric Nursing*, 34(3), 153–163.
- Mohiti, M., Shahrbanoo Salehin, Ali Mohammad Nazari, Shahrbanoo Goli, & Maryam Zamani. (2021). Effect Of Single-Session Solution-Focused Brief Therapy On The Anxiety Of Labor Pain: A Randomized Clinical Trial. *Open Access Journals*, 12(1), 48–55.
- Mulawarman. (2014). Application Of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) To Enhance High School Students Self-Esteem: An Embedded Experimental Design. *International Journal Of Psychological Studies*, 6(3).
- Reitz, A. K. (2022). Self-Esteem Development And Life Events: A Review And Integrative Process Framework. *Social And Personality Psychology Compass*, 16(11).
- Rostini, R. (2021). TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING SFBT (SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY) BERBASIS ISLAM. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2).
<https://doi.org/10.22373/Taujih.V4i2.11743>
- Schmit, Erikal., Michael K. Schmit, & A. Stepen Lenz. (2016). Meta-Analysis Of Solutionfocused Brief Therapy For Treating Symptoms Of Internalizing Disorders. *Counseling Outcome Research*, 7(1), 21–39.
- Suitt, K. G., Cynthia Franklin, & Jhonny Kim. (2016). Solution-Focused Brief Therapy With Latinos: A Systematic Review. *Journal Of Ethnic & Culural Diversity In Social Work*, 25(1), 50–67.
- Tus, J. (2020). Self – Concept, Self – Esteem, Self – Efficacy And Academic Performance Of The Senior High School Students. *International Journal Of Research Culture Society*, 4(10).