

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

SKRIPSI



**Roselin Putri Sofianti
NIM. 175000064**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2021**

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

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Roselin Putri Sofianti
NIM. 175000064**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi : Roselin Putri Sofianti

NIM : 175000064

Judul : Efektifitas Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)
Skripsi Melalui Teknik Miracle Question Dalam Konseling Individu Untuk
Meningkatkan Konsep Diri Remaja

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 08 Februari 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Pembimbing



Dr. Mudhar, S. Psi., M.Si.,
NIP/NPP. 072812671

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Kusbandami".

Dra. Kusbandami, S.Psi., M.Pd
NIDN. 8864520016



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127. 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggai XII Telp. (031) 8281181, 8281183 Surabaya 60234

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Roselin Putri Sofianti dengan judul "Efektifitas Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) Melalui Teknik *Miracle Question* Dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja" telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Februari 2021.

Dewan Penguji:

1. Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd
2. Elia Firdah Mufida, M.Pd
3. Drs. Sutijono, M.M

Ketua

Anggota

Anggota

Mengesahkan
Dekan FPP,



Mengetahui
Ketua Program Studi,



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Roselin Putri Sofianti
NIM : 175000064
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pemikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 08 Februari 2021
Yang Membuat Pernyataan



Roselin Putri Sofianti
NIM.175000064

ABSTRAK

Sofianti, Roselin P. 2021. Efektifitas Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) Melalui Teknik *Miracle Question* Dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1): Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd. Pembimbing (2): Elia Firdah Mufidah, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Konseling Individu, SFBT, *Miracle Questions*, Konsep Diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi Efektifitas Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) Melalui Teknik *Miracle Question* Dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja. Masa remaja ialah masa dimana peralihan atau transisi dari masa anak-anak menuju masa kehidupan orang dewasa. Salah satu tugas perkembangan remaja sangat membutuhkan bimbingan dan pengarahan supaya dapat melangkah sesuai dengan kondisinya. Beberapa kebutuhan remaja untuk memenuhi tugas perkembangan ialah kebutuhan akan adanya kebebasan untuk menentukan sikap sesuai dengan keinginannya dan mendapatkan penghargaan. Dimana kebutuhan tersebut sangatlah penting untuk meningkatkan konsep diri. Konsep diri merupakan faktor yang penting di dalam kehidupan yang banyak memainkan peran untuk menentukan tingkah laku individu dan sebagai inti dari kepribadian yang akan menentukan keberhasilan seseorang dalam menghadapi permasalahan yang terjadi .

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre eksperimen* dengan menggunakan *one group pre-test design*. Subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* adalah remaja berusia 12-14 tahun berjumlah 2 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan kuisioner. Menggunakan metode analisa statistik dengan rumus yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon* pada SPSS FOR

Windows versi 24.0 yang diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,180. Oleh krena nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,05 < α = 0,180.

Dari hasil penelitian ini ditemukan tidak adanya perubahan secara signifikan Efektifitas Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) Melalui Teknik *Miracle Question* Dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja.

ABSTRACT

Sofianti, Roselin P. 2021. The Effectiveness Of A Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Approach Through The Miracle Question Technique In Individual Counseling To Improve Adolescent Self-Concept. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1): Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd. Pembimbing (2): Elia Firdah Mufidah, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Individual Counseling, SFBT, Miracle Questions, Self Concept.

This study aims to determine the significance of the Effectiveness of the Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Approach through the Miracle Question Technique in Individual Counseling to Improve Adolescent Self-Concept. Adolescence is a period of transition or transition from childhood to adulthood. One of the tasks of adolescent development is in dire need of guidance and direction soWA that they can move according to their conditions. Some of the needs of adolescents to fulfill developmental tasks are the need for freedom to determine attitudes according to their wishes and get awards. Where these needs are very important to improve self-concept. Self concept is an important factor in life which plays a role in determining individual behavior and as the core of personality that will determine a person's success in dealing with problems that occur.

This study uses a quantitative research approach with the type of pre-experimental research using a one group pre-test design. The research subjects using purposive sampling were 2 adolescents aged 12-14 years. Data collection methods used are observation, interviews, and questionnaires. Using the statistical analysis method with the formula used is the Wilcoxon Test on SPSS FOR Windows versi on 24.0 obtained by Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.180. Because of the Asymp value. Sig. (2-tailed) = 0.05 < α =0.180.

From the results of this study, it was found that there was no significant change in the effectiveness of the Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Approach through the Miracle Question Technique in Individual Counseling to Improve Adolescent Self-Concept.

MOTTO

“Diamku lebih berarti daripada kata-kata yang tak bermakna”

“Hidup adalah belajar, belajar, belajar dan berusaha”

PERSEMBAHAN

Puji dan syukur melimpah kepada Allah SWT karena atas berkat dan hidayahNya yang pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Adapun ucapan persembahan skripsi ini untuk sebagai berikut:

1. Terimakasih banyak untuk Ibu saya Aminah Nuryanti dan tak lupa juga untuk adik saya tersayang Ridho Sofyan Putra, sehingga bisa terselesaikan tugas akhir yaitu skripsi dan mendapatkan gelar.
2. Terimakasih kepada Ibu Amik selaku dosen pembimbing yang sangat terpecaya dengan saya sebagai mahasiswa pembimbing beliau, dan terimakasih untuk ilmu yang telah diberikan.
3. Terimakasih kepada Ibu Ela selaku pembimbing 2 yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat, dan pengalaman yang tak tenilai.
4. Terimakasih kepada Bapak Dr. Mudhar, S.Psi., M.Pd selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling.
5. Terimakasih teman-teman BK A2 2017 yang berjuang, suka dan duka bersama yang mendoron kita sampai dititik sekarang.
6. Terimakasih sahabat RUWET selalu memberikan penguatan, dan memberikan motivasi.
7. Terimakasih sahabat KINDERJOY selalu memberi semangat.
8. Teman skripsi Trio O Wek-Wek yang selalu melengkapi dan bersamangat.
9. Terimakasih Mbak Oom dan Mas Okta yang selalu memberikan masukan-masukan dan suport positif.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan hidayah-Nya sehingga dapat terselsaikannya skripsi ini sebagai syarat dalam meraih gelar Sarjanan Pendidikan.

Skripsi yang berjudul “Efektifitas Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) Melalui Teknik *Miracle Question* Dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak. Untuk itu, kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Subandowo, Ms. Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Mudhar, S.Psi selaku Ketua Program Studi Bimbingan dn Konseling.
4. Dosen Pembimbing Skripsi Ibu Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd dan Ibu Elia Firdah Mufida, S.Pd., M.Pd yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga dengan sabar dan ikhlas membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman BK A2 2017 yang selalu melengkapi dan memberi semangat dalam megerjakan skripsi.
6. Terimakasih sahabat KINDERJOY Lofes, Ana, Nabila, Yuki, Kama, Furqon, Freda, Anita yang selalu memberi semangat dan begadang mengerjakan skripsi.
7. Terimakasih sahabat RUWET Denny, Nabila, Mia, Dini, Shinta, Freda, Furqn, dan Anita yang selalu memberikan penguat, dan memberikan motivasi saat mengerjakan skripsi
8. Terimakasih Mbak Oom dan Mas Okta yang selalu memberikan masukan-masukan dan suport positif.

DAFTAR ISI

JUDUL AWAL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIHAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vii
MOTTO.....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Ruang Lingkup Dan Batasan Masalah	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Konsep Diri	8
B. Konseling Individu	12
C. Solution Focused Brief Therapy (SFBT).....	15
D. Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Melalui Teknik Miracle Questions Dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja	19
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	19
F. Kerangka Konseptual	22
G. Hipotesus Penelitian	23

BAB III METODELOGI PENELITIAN	25
A. Rancangan Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian	29
C. Metode Pengumpulan Data	31
D. Instrumen Penelitian	32
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Prosedur Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Uji Hipotsis	50
C. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Penelitian Terdahulu.....	19
3.1 Desain <i>One Group Pretest-Posttest</i>	26
3.2 Rancangan Perlakuan / <i>Treatment</i>	26
3.3 Populasi Penelitian Remaja Usia 12-14 Tahun	30
3.4 Sampel Penelitian Remaja Usia 12-14 Tahun	31
3.5 Ketentuan Skala Pengukuran	34
3.6 Blue Print Skala Konsep Diri Sebelum Uji Validitas dan Reabilitas	34
3.7 Hasil Uji Validitas Skala Pengukuran Konsep Diri Remaja	36
3.8 Hasil Validitas	37
3.9 Hasil Reabilitas	37
3.10 Blue Print Konsep Diri	38
3.11 Kriteria Konsep Diri	41
4.1 Skor Hasil <i>Pre-Test</i> Remaja Usia 12-14 Tahun	43
4.2 Pengkategorian Skor Perilaku Konsep Diri Remaja Usia 12-14 Tahun	44
4.3 Rincian Sampel Remaja Usia 12-14 Tahun	45
4.4 Jadwal Kegiatan Efektifitas Pendekatan <i>Solution- Focused Brief Therapy</i> (SFBT) melalui Teknik <i>Miracle Question</i> dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja	46
4.5 Hasil Data Pre-Test dan Post-Test Skala Konsep Diri Remaja	50
4.6 Rangkuman Hasil Analisis Uji Wilcoxon Konsep Diri (<i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>)	51

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Penelitian	23
3.1 Prosedur Pengembangan Skala.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Skema Antara Variabel Bebas dan Variabel Terikat	6

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Format Revisi Skripsi	64
2 Pedoman Wawancara	67
3 Kuisoner Konsep Diri	70
4 Artikel	74
5 Dokumentasi	80