

Penerapan *Solution-Focused Brief Group Therapy* (SFBGT) untuk Meningkatkan *Self-Esteem* pada Remaja Putri di Panti Asuhan X di Jakarta

Margaret Khoman, Soemiarti Patmonodewo, Agustina

Universitas Tarumanagara
margareth.kho@gmail.com

Abstrak. Pembentukan identitas penting untuk perkembangan *self-esteem* karena dapat menjadi penanda sukses atau tidaknya seseorang melewati periode perkembangan remaja. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya diketahui bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan kebanyakan memiliki *self-esteem* rendah. Oleh sebab itu, diperlukan suatu intervensi untuk membantu meningkatkan *self-esteem* pada remaja panti asuhan sehingga mereka bisa berkembang dan menyesuaikan diri dalam lingkungan masyarakat kelak. *Solution-Focused Brief Group Therapy* (SFBGT) merupakan intervensi psikologi yang menekankan pada *group dynamic* dan berfokus kepada solusi dalam penanganannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan SFBGT untuk meningkatkan *self-esteem* remaja putri di panti asuhan. Subyek penelitian ini terdiri dari lima remaja putri panti asuhan dengan rentang usia 11-20 tahun yang memiliki *self-esteem* rendah. Penelitian ini menggunakan *mixed method sequential exploratory*. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan alat ukur Harga Diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Solution-Focused Brief Group Therapy* yang dilakukan sebanyak lima sesi efektif untuk meningkatkan *self-esteem* remaja putri di panti asuhan.

Kata kunci: *Solution-Focused Brief Group Therapy*, *Self-Esteem*, Remaja, Panti Asuhan

Pendahuluan

Masa remaja ditandai dengan adanya proses memecahkan krisis dari *identity versus identity confusion* (Crain, 2011). Menurut Erikson (dalam Crain, 2011), masa remaja merupakan masa yang mempunyai peranan penting karena melalui tahap ini individu harus mencapai tingkat identitas ego yaitu mengetahui siapa dirinya dan bagaimana cara terjun ke tengah masyarakat. Pembentukan identitas penting untuk perkembangan *self-esteem* karena dapat menjadi penanda sukses atau tidaknya seseorang melewati periode perkembangan remaja (Steinberg, 2011).

Berk (dalam Hartz & Thick, 2005) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan hal yang paling penting dalam aspek perkembangan diri karena evaluasi terhadap kemampuan diri memengaruhi emosional, perilaku, dan penyesuaian psikologis jangka panjang. Selain itu, *self-esteem* individu juga akan memengaruhi bagaimana individu menampilkan potensi yang dimilikinya sehingga *self-esteem* pun memiliki peran besar dalam pencapaian prestasi. *Self-esteem* merupakan kunci utama yang memengaruhi tingkat kecakapan individu dalam berbagai aspek hidupnya, antara lain kesuksesan pekerjaan, prestasi akademis, hubungan interpersonal serta kebahagiaan (Naderi et al., 2009). Rendahnya *self-esteem* juga berdampak pada masalah sosial, seperti kenakalan remaja, kekerasan, kriminalitas, dan penggunaan obat terlarang (dalam Aunillah & Adiyanti, 2015).

Remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi melihat diri mereka mampu untuk melakukan segala sesuatu tanpa ragu-ragu. Remaja yang memiliki *self-esteem* rendah apabila gagal melakukan sesuatu, mereka akan melihat diri mereka sebagai individu yang tidak berharga, merasa hidup ini tidak berarti, mudah putus asa, dan akan memengaruhi mereka dalam bertindak (Mruk, 2006).

Menurut Sprinthall dan Collins (1995), remaja akan mengembangkan *self-esteem* yang dimilikinya melalui *self evaluation* dan *self worth*. Hasil *self evaluation* yang dilakukan remaja akan menumbuhkan suatu perasaan bahwa *self* (diri) itu berharga atau disebut sebagai *self worth*. *Self evaluation* yang dimiliki oleh remaja terbentuk dari hasil evaluasi subyektif remaja atas umpan balik yang diterima dari *significant others* serta perbandingan dengan standar atau nilai kelompok (Burns dalam Borualogo, 2004). Berdasarkan penelitian Coopersmith (dalam Borualogo, 2004), *significant others* memiliki peran penting dalam meningkatkan *self-esteem* remaja. Menurut Judith Mc Kay RN (dalam Mc Kay & Fanning, 2000), orangtua atau siapapun yang membesarkan anak menjadi orang yang paling penting dan paling berpengaruh dalam kehidupan anak (*significant others*). Hal ini dikarenakan mereka adalah orang yang membuat anak merasa kompeten atau tidak kompeten, berharga atau

tidak berharga. Selain itu, pola asuh yang diterapkan oleh orangtua memengaruhi *self-esteem* pada remaja (Shaffer, 1999). Namun, tidak semua orangtua dapat menjalankan fungsinya mengasuh anak atau kurang terlibat dalam pengasuhan karena berbagai sebab seperti kesulitan dalam hal ekonomi (kemiskinan), ketidaksiapan menjadi orangtua, adanya larangan dari orangtua atau keluarga untuk mempunyai dan memelihara anak pada usia yang dianggap masih terlalu muda, sehingga menempatkan anak ke panti asuhan (Dinas Sosial dikutip dalam Gandaputra, 2009). Ketidakhadiran peran orangtua dalam kehidupan remaja di suatu institusi akan berpengaruh dalam perkembangan psikologis mereka, terutama perkembangan harga dirinya. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mengenai *self-esteem* remaja di panti asuhan dengan sampel 184 remaja yang berusia 12–20 tahun, sebanyak 52.17% remaja memiliki *self-esteem* rendah (Gandaputra, 2009). Sebagian remaja yang tinggal di panti asuhan menerima pendapat negatif dari lingkungan mengenai anak panti asuhan dan meyakini kebenaran pendapat tersebut. Hal ini menimbulkan rasa tidak percaya diri pada remaja sehingga merasa terasing, tidak disayangi, tidak mampu mengekspresikan atau mempertahankan diri serta tidak mampu mengatasi kelemahan mereka. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa remaja putri memiliki *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan remaja putra (Sigelman & Rider, 2012). Hal ini mencakup pengharapan akan gambaran tubuh yang ideal, tekanan dalam bidang akademik, dan harus menghadapi beberapa stressor seperti menghadapi perubahan pubertas dan mulai mengenal masa pacaran. Remaja putri yang memiliki *self-esteem* rendah memiliki resiko yang lebih tinggi dalam perilaku yang tidak sehat termasuk penggunaan obat-obatan dan alkohol, perilaku seks bebas dan tingkat kehamilan di luar nikah (Kail & Cavanaugh, 2013). Mengingat pentingnya *self-esteem* bagi proses perkembangan bagi remaja khususnya remaja putri dalam menghadapi masa depannya, maka diperlukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan *self-esteem* remaja putri yang tinggal di panti asuhan.

Intervensi terhadap masalah *self-esteem* dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Hoag dan Burlingame (dalam Brabender, et al., 2004) menemukan bahwa terapi kelompok lebih efektif daripada terapi individual dalam meningkatkan keterampilan sosial, memperbaiki masalah sosial, *locus of control*, *self-esteem* serta *self-concept* pada remaja. Intervensi kelompok memberikan peluang yang lebih besar terhadap faktor-faktor sosial yang memengaruhi *self-esteem*, seperti memberikan kesempatan seperti umpan balik positif, penerimaan, dan modelling yang sehat. Selain itu, intervensi kelompok memberikan rasa persahabatan dan dukungan yang sulit diterapkan pada intervensi individual seperti melihat individu lain yang memiliki *self-esteem* rendah dan menyaksikan usaha individu untuk meningkatkannya (Mruk, 2006).

Solution focused therapy dapat menjadi alternatif yang tepat bagi individu yang memiliki *self-esteem* rendah karena individu dianggap telah memiliki seluruh potensi positif di dalam dirinya, sehingga terapis hanya mengubah perspektif untuk menggali potensi tersebut untuk muncul (Nichols, 2010). Individu diarahkan untuk lebih memperhatikan kelebihan-kelebihan yang dimiliki agar tidak terokupasi oleh kegagalan yang dialaminya. Perubahan yang terjadi melalui pendekatan *solution-focused* akan bersifat konstan, sehingga dalam menyelesaikan masalah, yang harus digali lebih jauh adalah solusi-solusi yang dapat diwujudkan serta kompetensi dari individu tersebut, bukan lagi seputar masa lalu yang mejadi pemicu munculnya masalah (Carlson, et al., 2005). SFBGT memiliki kelebihan diantaranya klien merasa tidak sendirian, klien juga memiliki kesempatan untuk belajar dari anggota kelompok lain dan memperoleh berbagai perspektif baru. Selain itu, klien merasa lebih mampu untuk mengeksplorasi solusi daripada memikirkan pemikiran salah yang menyebabkan masalah perilaku. Dengan berbagai apa yang dapat klien lakukan, klien menyadari bahwa beberapa cara pemikiran dan cara bertindak bekerja dengan baik (O'Connell, 2003). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan *solution-focused brief group therapy* dalam meningkatkan *self-esteem* remaja putri yang tinggal di panti asuhan.

Kajian Pustaka

Self-Esteem

Rosenberg (dikutip dalam Arslan, 2009) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi diri seseorang yang akan menimbulkan perasaan positif dan negatif terhadap dirinya. *Self-esteem* juga didefinisikan sebagai evaluasi diri dan mengacu pada penilaian orang lain terhadap dirinya dan menimbulkan perasaan terhadap penilaian tersebut (Lund & Blasi, 2012). Peran terbesar dalam pembentukan *self-esteem* seseorang adalah orang-orang yang berada di sekitar anak tersebut (*significant others*) seperti orangtua, teman sebaya, dan lain-lain. Dukungan secara emosional dan pengakuan sosial dari *significant others* memengaruhi *self-esteem* (Santrock, 2012). Anak menjadi merasa tidak kompeten dan sering mencari pengakuan dari teman-teman dan orangtua sebagai sumber penilaian diri mereka (Harter dalam Lund & Blasi, 2012).

Dimensi *self-esteem* yang digunakan dalam penelitian ini adalah gabungan dari dimensi *self-esteem* yang diungkapkan oleh Coopersmith dan Pope, et al., oleh Utomo (2011). Penggabungan lima dimensi *self-esteem*

yaitu *global self-esteem*, sosial, keluarga, sekolah, dan *body image*. Dimensi *global self-esteem* adalah bagaimana seseorang menilai dirinya secara keseluruhan. Dimensi sosial yaitu bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain dan persepsinya pada penerimaan orang lain terhadap dirinya. Dimensi keluarga menggambarkan bagaimana seseorang menilai hubungannya dengan anggota keluarga lain, dan bagaimana persepsinya pada penerimaan keluarga terhadap dirinya. Dimensi sekolah menggambarkan bagaimana seseorang mengevaluasi dirinya sebagai pelajar dan kemampuan akademis yang dimilikinya. Dimensi *body image* menggambarkan bagaimana seseorang menilai gaya, kemampuan, dan penampilan fisik yang dimilikinya.

Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi pada umumnya merasa berharga sebagai manusia, menghargai dirinya dan menyadari kesalahan-kesalahan. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi percaya bahwa mereka merupakan orang yang berkompeten dan bangga terhadap pencapaian yang diraih (Lund & Blasi, 2012). Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi mengevaluasi diri mereka dengan cara yang positif serta merasa puas terhadap kekuatan dan kekurangan yang mereka miliki secara realistis. Sedangkan, individu yang memiliki *self-esteem* rendah merasa kurang kompeten dan sering mengekspresikan rasa malu, keputusasaan, atau ketidakpastian dalam hal yang dilakukan. Selain itu, individu yang memiliki *self-esteem* rendah rentan mengalami depresi dan bunuh diri. Individu yang memiliki *self-esteem* rendah merasa kekurangan, tidak berharga dan tidak mampu sebagai manusia dan kelemahan yang dirasakan mendominasi perasaan mereka (Owens, dalam Sciangula & Morry, 2009). *Self-esteem* rendah terutama yang dimiliki oleh remaja perempuan berhubungan dengan berbagai permasalahan serius termasuk prestasi akademik yang buruk, dikeluarkan oleh sekolah, penyalahgunaan obat-obatan, kehamilan remaja dan perilaku kriminal (Reasoner dalam Hartz & Thick, 2005).

Solution-Focused Brief Group Therapy (SFBGT)

Solution-Focused Brief Therapy dipelopori oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg di Milwaukee, Wisconsin pada tahun 1979, yang tergabung dalam *Brief Family Therapy Center* (BFTC). Terapi ini banyak dipengaruhi oleh pendekatan *Mental Research Institute* (MRI) dan ide awal Milton Erickson tentang *problem-focused therapy*, namun kemudian mengganti perspektif pembicaraan dari yang semula hanya seputar masalah, menjadi solusi-solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah.

Teknik-teknik yang dapat digunakan untuk membantu klien dalam menetapkan tujuan adalah dengan mengajukan *outcome* atau *miracle question*, yaitu memberikan satu pertanyaan kepada individu agar dapat membayangkan bagaimana bila keajaiban datang menghampirinya dan semua permasalahannya dapat selesai. Tujuan *miracle questions* adalah untuk memperluas pandangan klien terhadap segala kemungkinan yang dapat terjadi dan membantu klien dalam membangun skema pemecahan masalah. Teknik lain yang dapat digunakan adalah dengan *scaling question*, yaitu meminta kepada klien untuk memberikan penilaian dari skala 0 dan 1 untuk nilai yang paling buruk, hingga skala 10 sebagai nilai yang paling baik, mengenai penghayatan dirinya akan masalah yang dialami serta keyakinan akan keberhasilan solusi yang diciptakan. *Scaling questions* bertujuan untuk membantu terapis dan klien dalam menjadikan topik masalah yang sebelumnya samar-samar menjadi lebih konkret, karena klien tidak hanya menjelaskan perasaan atau pemikirannya, namun juga mencoba menerjemahkannya dalam bentuk penilaian. Selain itu, klien juga dapat terbantu dalam melihat perkembangan atau perubahan-perubahan kecil yang terjadi selama proses terapi. Selain itu, teknik yang dapat digunakan adalah *specific relationship question*, yaitu mengajukan pertanyaan yang mengarahkan klien memiliki tujuan untuk berubah sesuai dengan jawaban klien. Ketiga, eksplorasi mengenai *exception* yaitu mengeksplorasi pengecualian dengan cara menggali saat-saat dimana individu tidak mengalami masalah yang saat ini sedang dialami. Tujuannya adalah untuk membantu individu dalam mengenali solusi-solusi potensial yang sebenarnya sudah dimiliki (Shazer, & Dolan, 2007).

Remaja Panti Asuhan

Remaja yang berada di panti asuhan tentunya memiliki kondisi yang berbeda dengan rekan sebaya yang tinggal di rumah sendiri. Remaja yang tinggal di panti asuhan tentunya sedari kecil kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua kandung mereka sendiri, berbeda dengan remaja yang tinggal dengan orang tua kandung. Hal ini sering kali membuat para remaja yang tumbuh di panti asuhan merasa terabaikan dan tidak ada yang menyayangi. Berbeda dengan remaja lain pada umumnya yang memiliki kehidupan “normal”, perasaan yang dialami oleh remaja di panti asuhan dapat menghambat perkembangan mereka karena mereka menjadi malu dan merasa rendah diri sehingga bisa menjadi ragu-ragu untuk mencoba sesuatu yang baru (Puspitasari & Siswanto, 2009).

Remaja yang tinggal di panti asuhan juga cenderung mengalami masalah yang bersifat internal seperti kecemasan, depresi, dan konsep diri yang negatif (Kanbur, Tuzun, & Derman, 2011). Selain itu, masalah yang terlihat pada remaja panti asuhan adalah bersifat bermusuhan, agresif, dan melakukan pelanggaran terhadap hukum. Dampak penempatan anak/remaja pada panti asuhan bersifat variatif. Hal ini harus ditinjau dari faktor genetik, gender, latar belakang dan kondisi keluarga, trauma, pengalaman-pengalaman psikososial sebelum masuk ke panti asuhan, dan lama penempatan di panti asuhan (Lee, Seol, Seung, & Miller, 2010).

Metode Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah lima orang remaja putri yang tinggal di panti asuhan X di Jakarta. Pemilihan kelima partisipan ini berdasarkan beberapa karakteristik. Pertama, remaja putri yang berusia antara 11- 20 tahun (Papalia, Martorell, & Feldman, 2012). Kedua, anak asuh yang tinggal di Panti Asuhan. Ketiga, memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah. Keempat, memiliki taraf kecerdasan rata-rata berdasarkan *Culture Fair Intelligence Test*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan alat ukur Harga Diri untuk mengukur tingkat *self-esteem* subyek sebelum dan sesudah intervensi. Alat ukur Harga Diri disusun oleh Utomo (2011), yang merupakan hasil adaptasi dari penggabungan alat ukur *self-esteem* yang dibuat oleh Pope dan *Self-Esteem Inventory* dari Coopersmith (dalam Utomo, 2011). Alat Ukur Harga Diri mengukur lima dimensi *self-esteem*, antara lain global, sosial, keluarga, sekolah, dan *body image*. Terdapat dua pilihan jawaban dalam alat ukur ini, yaitu setuju (S) atau tidak setuju (TS). Pada butir jawaban “setuju” akan mendapat nilai 1 dan jawaban ‘tidak setuju’ akan mendapat nilai 0. Sebaliknya, pada aitem negatif, jawaban ‘setuju’ akan mendapat nilai 0 dan jawaban ‘tidak setuju’ akan mendapat nilai 1. Uji validitas alat ukur ini menggunakan *content validity* dan *face validity*. Sedangkan uji realibilitas alat ukur ini menggunakan teknik konsistensi internal melalui nilai *Alpha Cronbach*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *sequential mixed methods*. Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif akan digunakan terlebih dahulu untuk memberikan gambaran umum mengenai masalah penelitian dan diikuti dengan pendekatan kualitatif untuk membantu menjelaskan atau mengelaborasi hasil kuantitatif tersebut (Creswell, 2005). Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Dalam desain ini digunakan satu kelompok subyek. Pertama-tama dilakukan pengukuran terhadap variabel yang diukur (*self-esteem*) pada partisipan, lalu dikenakan perlakuan/intervensi (*solution-focused brief group therapy*) untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya terhadap variabel yang diukur (*self-esteem*) dengan menggunakan alat ukur yang sama. Kesimpulan yang diperoleh dari hasil intervensi yang telah diberikan lebih menyakinkan karena hasil *pretest* menjadi pembanding bagi *posttest*. Sebelum dilakukan intervensi terhadap kelima partisipan, peneliti terlebih dahulu melakukan tahapan *screening* terhadap seluruh remaja putri panti asuhan X yang berusia 11 tahun sampai dengan 20 tahun dengan menggunakan Alat Ukur Harga Diri. Berdasarkan hasil pengkategorisasian dari alat ukur tersebut, remaja putri yang memiliki *self-esteem* rendah akan diberikan tes inteligensi dengan menggunakan tes *Culture Fair Intelligence Test (CFIT)*. Dari 46 remaja putri yang tinggal di panti asuhan X, didapatkan lima orang yang menunjukkan karakteristik *self-esteem* rendah dan memiliki inteligensi dalam kategori rata-rata yang akan menjalani pemeriksaan psikologis yang mencakup wawancara sebelum mengikuti sesi intervensi. Setelah itu, partisipan akan menjalani proses intervensi yang berjumlah enam sesi, sebanyak dua kali pertemuan dalam seminggu. Durasi setiap sesi berlangsung selama minimal 60 menit yang akan disesuaikan berdasarkan aktivitas yang dilakukan. Setelah intervensi dijalankan, peneliti kembali memberikan alat ukur Harga Diri sebagai *post-test* dan wawancara untuk melihat hasil program intervensi yang diberikan untuk mengetahui perubahan dari sesi intervensi yang telah diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Solution-Focused Brief Group Therapy (SFBGT)* yang dilakukan dua kali seminggu sebanyak enam sesi, dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan *self-esteem* lima remaja putri yang tinggal di panti asuhan. Kelima partisipan menunjukkan perubahan yang terlihat pada *pre-test* dan *post-test* yang diukur dengan menggunakan Alat Ukur Harga Diri. Pada *pre-test*, total skor yang diperoleh oleh G adalah sebesar 19, setelah intervensi perolehan skor adalah sebesar 29. S memperoleh skor *pre-test* sebesar 16 dan skor *post-test* sebesar 22. Total skor *pre-test* yang diperoleh V adalah sebesar 15 dan total skor *post-test* adalah sebesar 23. Pada *pre-test*, total skor yang diperoleh oleh A adalah 18 dan total skor *post-test* adalah sebesar 19. H memperoleh total skor *pre-test* sebesar 16 dan total skor *post-test* sebesar 22. Berdasarkan hasil wawancara setelah melakukan intervensi, kelima partisipan menunjukkan adanya perubahan mengenai diri sendiri. Kelima subyek lebih menghargai kelebihan yang dimiliki dan fokus untuk mengembangkan kelebihan yang telah dimiliki. Selain itu, kelima subyek lebih memiliki keyakinan diri atas potensi yang dimiliki dalam mencapai cita-cita.

Keberhasilan SFBGT dinilai efektif bagi peserta apabila memenuhi kriteria seperti adanya tujuan terapi yang spesifik, tahap persiapan dan *screening* yang tepat, kohevisitas kelompok yang baik, dan terapis berperan aktif selama proses intervensi dilakukan. Tahap *screening* yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk memperoleh peserta yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Pertama, remaja putri yang berusia antara 11-20 tahun. Kedua, merupakan anak asuh yang tinggal di Panti Asuhan. Ketiga, memiliki tingkat *self-esteem* rendah yang diukur dengan Alat Ukur Harga Diri. Keempat, memiliki taraf kecerdasan rata-rata berdasarkan *Culture Fair Intelligence Test*. Dalam penelitian ini, kelima partisipan yang terpilih telah memenuhi seluruh karakteristik tersebut. Hal ini penting agar aktivitas yang dilakukan pada sesi terapi dapat disesuaikan dengan kebutuhan seluruh peserta. Selain itu, keberhasilan intervensi dalam terapi kelompok dapat terjadi karena adanya peranan aktif terapis untuk mendorong peserta berinteraksi secara aktif. Pada awalnya, tiga dari lima partisipan bersikap pasif dan terapis harus selalu memberikan kesempatan terlebih dahulu dan dorongan kepada ketiga partisipan untuk memberikan pendapat mereka dalam kelompok. Keaktifan seluruh partisipan mulai terlihat di tengah sesi intervensi.

Penerapan SFBGT tergolong berhasil meningkatkan *self-esteem* kelima partisipan. Hal ini didukung oleh peran teman sebaya dalam intervensi kelompok seperti memberikan kesempatan seperti umpan balik positif, penerimaan dan *modeling* yang sehat. Namun, adanya keterbatasan waktu dalam *brief therapy* (kurang dari delapan sesi) membuat materi yang dapat dicakup dalam proses terapi menjadi terbatas. Di dalam penelitian ini, dimensi yang lebih banyak dibahas adalah dimensi global, sekolah, dan sosial sementara dimensi keluarga dan *body image* tidak termasuk ke dalam materi terapi. Dalam pelaksanaan SFBGT, intervensi dinyatakan berhasil apabila partisipan mampu untuk menemukan solusi dan mempraktekkan solusi yang telah ditemukan.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, ada beberapa saran yang peneliti sarankan untuk menjadi kajian lebih lanjut. Pertama, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan karakteristik partisipan yang akan digabungkan dalam terapi kelompok, seperti berdasarkan latar belakang keluarga, tingkatan usia, dan lama tinggal di panti. Kedua, penelitian selanjutnya dapat diterapkan pada remaja putra untuk memperkaya hasil penelitian.

Ketiga, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan tes proyektif untuk melengkapi pengukuran terkait dengan *self-esteem*. Keempat, penelitian berikutnya dapat melibatkan aspek lain dari *self-esteem* seperti aspek keluarga, sekolah, serta lingkungan pertemanan agar partisipan dapat memperoleh manfaat yang lebih banyak. Kelima, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan berupa evaluasi secara berkala terkait perilaku yang mencerminkan *self-esteem* partisipan melalui observasi atau wawancara terhadap partisipan atau orang-orang yang berada di sekitar panti serta pemberian alat ukur untuk melihat dampak jangka panjang dari program SFBGT.

Penutup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Solution-Focused Brief Group Therapy* (SFBGT) yang dilakukan dua kali seminggu sebanyak enam sesi, dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan *self-esteem* lima remaja putri yang tinggal di panti asuhan. Peningkatan *self-esteem* terlihat pada peningkatan skor pada hasil *post-test* yang diukur dengan menggunakan Alat Ukur Harga Diri. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara setelah mengikuti intervensi, kelima partisipan menunjukkan adanya perubahan mengenai penilaian terhadap diri sendiri.

Daftar Pustaka

- Arslan, C. (2009). Anger, self-esteem, and perceived social support in adolescence. *Social Behavior and Personality*. 37 (4), 555-564.
- Aunillah, F., & Adiyanti, M.G. (2015). Program pengembangan keterampilan resiliensi untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*. 1(1). 48-63.
- Borualogo, I. S. (2004). Hubungan antara persepsi tentang figur attachment dengan *self-esteem* remaja panti asuhan muhammadiyah. *Jurnal Psikologi*. 13 (1), 29 – 49.
- Brabender, V.A., Fallon, A.E., & Smolar, A.I. (2004). *Essentials of group therapy*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Carlson, J., Sperry, L., Lewis, J.A. (2005). *Family therapy techniques: Integrating and tailoring treatment*. New York: Routledge.

- Crain, W. 2011. *Theories of development, concepts and applications*; 6th Edition. USA: Pearson Education, Inc.
- Creswell, J. W. (2005). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed method approaches (3rd ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gandaputra, A. (2009). Gambaran self-esteem remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Psikologi*, 7 (2). 52 – 70.
- Hartz, L., & Thick, L. (2005). Art therapy strategies to raise self-esteem in female juvenile offenders: a comparison of art psychotherapy and art as therapy approaches. *Journal of the American Art Therapy Association*, 22 (2), 70-80.
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J.C. (2013). *Human development: A life-span view (6th ed.)*. Belmont, CA: Thompson Wadsworth.
- Kanbur, N., Tuzun, Z., & Derman, O. (2011). Psychiatric symptoms of adolescents reared in an orphanage in Ankara. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 53, 281-284.
- Lee, R., Seol, K. O., Sung, M., Miller, & M. J. (2010). The behavioral development of korean children in institutional care and international adoptive families. *Developmental Psychology*, 46 (2), 468-478.
- Lund, D. B., & Blasi, C.H. (2012). *Child and development: An integrated approach (international edition)*. Canada: Wadsworth Cengage Learning.
- Mc Kay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-esteem (3rd edition)*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem (3rd edition)*. New York: Springer Publishing Co.
- Naderi, H., Abdullah, R., Aizan, T., Sharir, J., & Kumar, T. (2009). Self esteem, gender and academic achievement of undergraduate students. *American Journal of Scientific Research*, 3, 26-37.
- Nichols, M.P. (2010). *Family therapy: Concepts and methods (9th Ed)*. Boston: Pearson
- O'Connell, B. (2003). Introduction to the solution-focused approach. In B. O'Connell & S. Palmer (Eds.), *Handbook of solution-focused therapy* (pp. 1-11). London, UK: SAGE Publications.
- Papalia, D.E., Martorell, G., & Feldman, R.D. (2012). *Experience human development*, (12th Ed). New York: Mc Graw Hill.
- Puspitasari, D., & Siswanto. (2009). Efektivitas graphotherapy terhadap peningkatan kepercayaan diri pada remaja di panti sosial asuhan anak eklesia Ambarawa. *Psikodimensia*, 8, (1), 90-98.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence (14th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Shaffer, D. R. (1999). *Developmental psychology (5th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). *More than miracles: the state of art of solution-focused brief therapy*. New York: The Haworth Press.
- Sigelman, C.K., & Rider, E. A. (2012). *Human development across the life span (7th ed.)*. China: Wadsworth Cengage Learning.
- Sprinthall, N. A., & Collins, A. W. (1995). *Adolescent psychology: A development view*. USA: Mc-Graw Hill.
- Steinberg, L. (2011). *Adolescence (9th ed.)* New York: McGraw-Hill.
- Utomo, E. T. (2011). *Efektivitas rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan harga diri remaja putri yang tinggal di panti asuhan*. Tesis tidak diterbitkan. Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta.