



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

Konseling Islam dengan *Teknik Solution Focused  
Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Awareness*  
Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Negeri  
Sunan Ampel Surabaya

## **SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya, Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

Oleh:

**Abdul Haris Tambunan**  
**NIM: B53218059**

Program Studi Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya 2022

## **PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Abdul Haris Tambunan

NIM : B53218049

Prodi : Bimbingan dan Konseing Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Konseling Islam dengan Teknik Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Self Awareness Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 14 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



**Abdul Haris Tambunan**

**NIM. B5321809**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Abdul Haris Tambunan

NIM : B53218049

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Konseling Islam dengan *Teknik Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Awareness* Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 12 Januari 2022

Menyetujui  
pembimbing,



Dr. Agus Santoso. S.Ag, M.Pd  
NIP. 197008251998031002

**LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI**  
KONSELING ISLAM DENGAN *TEKNIK SOLUTION*  
*FOCUSED BRIEF THERAPY* UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* SEORANG  
MAHASISWI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN  
AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

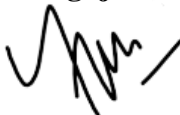
Disusun oleh

Abdul Haris Tambunan

Telah diuji dan dinyatakan lulus ujian Sarjana Strata Satu Pada  
tanggal 20 Januari 2022

Tim Penguji

**Penguji I**



**Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.**  
**NIP. 197008251998031002**

**Penguji II**



**Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I**  
**NIP. 197905172009011007**

**Penguji III**



**Yusria Ningsih, S.Ag, M.kes**  
**NIP. 197605182007012022**

**Penguji IV**



**Dr. H. Cholil, M.Pd.I.**  
**NIP. 196506151993031005**

Surabaya, 20 Januari 2021

**Dekan**



**Dr. Abdul Halim, M.Ag**  
**NIP. 196307251991031003**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ABDUL HARIS TAMBUNAN  
NIM : B53218049  
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BKI  
E-mail address : alhartalmujaddidin1903@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, merestui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Awareness* Seorang Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Januari 2022

Penulis

(Abdul Haris Tambunan)

## ABSTRAK

Abdul Haris Tambunan, B53218049, 2022. Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Awareness* Seorang Mahasiswi Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah: 1. Bagaimana proses konseling islam dengan *Teknik Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* seorang mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya? 2. Bagaimana hasil konseling islam dengan *Teknik Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus, Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi yang melibatkan konseli dan orang terdekatnya. Kemudian untuk mengetahui proses dan hasil data, data yang terkumpul dianalisa menggunakan analisis deskriptif komparatif.

Pelaksanaan proses konseling penelitian ini mengikuti tahapan dalam *Solution Focused Brief Therapy*, yaitu: 1. Menetapkan tujuan konseli, 2. Menskalakan masalah konseli, 3. Menggali potensi konseli, 4. Memberikan pekerjaan rumah, 5. Menetapkan komitmen konseli. Dimana dengan pendekatan ini, konseli diharapkan mampu mengoptimalkan potensi diri dan berhasil meningkatkan *Self Awareness* nya.

Penelitian ini bisa disimpulkan berhasil. Hal ini bisa diperhatikan dari peningkatan pada indikator *Self Awareness* konseli. Setelah melewati berbagai proses konseling, konseli merasa dan mengalami *Self Awareness* nya membaik.

Kata kunci: *Solution Focused Brief Therapy*, *Self Awareness*, konseling islam.

## **ABSTRACT**

Abdul Haris Tambunan, B53218049, 2022. Islamic Counseling with Solution Focused Brief Therapy Techniques to Increase Self Awareness of a Student at Sunan Ampel State Islamic University Surabaya.

The focus of this research is: 1. How is the process of Islamic counseling using the Solution Focused Brief Therapy technique to increase the Self Awareness of a student at the State Islamic University of Sunan Ampel Surabaya? 2. What are the results of Islamic counseling using the Solution Focused Brief Therapy technique to increase the Self Awareness of students at the State Islamic University of Sunan Ampel Surabaya?

This study uses qualitative research with case study methods, data collection techniques using observation, interviews and documentation involving the counselee and his closest people. Then to find out the process and results of the data, the collected data were analyzed using comparative descriptive analysis.

The implementation of this research counseling process follows the stages in Solution Focused Brief Therapy, namely: 1. Setting the counselee's goals, 2. Scaling the counselee's problems, 3. Exploring the counselee's potential, 4. Providing homework, 5. Establishing the counselee's commitment. Where with this approach, counselees are expected to be able to optimize their potential and succeed in increasing their Self Awareness.

This research can be concluded successful. This can be seen from the increase in the counselee's Self Awareness indicator. After going through various counseling processes, the counselee felt and experienced that his Self Awareness had improved.

**Keywords:** Solution Focused Brief Therapy, Self Awareness, Islamic counseling.

## نبذة مختصرة

الإرشاد الإسلامي مع تقنيات .2022 ، B53218049 ، عبد الحارس تمبونان علاج موجزة مركزة على الحل لزيادة الوعي الذاتي لدى طالب في جامعة ولاية سونان أمبل الإسلامية في سورابايا.

يركز هذا البحث على 1: كيف تتم عملية الإرشاد الإسلامي باستخدام أسلوب العلاج الموجز المركز على الحل لزيادة الوعي الذاتي لدى طالب في جامعة سنان أمبل سورابايا الإسلامية؟ 2. ما هي نتائج الإرشاد الإسلامي باستخدام أسلوب العلاج الموجز المركز على الحل لزيادة الوعي الذاتي لدى الطلاب في جامعة سنان أمبل سورابايا الإسلامية؟

تستخدم هذه الدراسة البحث النوعي مع طرق دراسة الحالة ، وتقنيات جمع البيانات باستخدام الملاحظة والمقابلات والتوثيق التي تشمل المستشار وأقرب أقرانه .ثم لمعرفة عملية ونتائج البيانات ، تم تحليل البيانات المجمع باستخدام التحليل الوصفي المقارن.

يتبع تنفيذ عملية الاستشارة البحثية هذه المراحل في العلاج الموجز المركز على الحل ، وهي :1. تحديد أهداف المستشار ، 2. توسيع نطاق مشاكل المستشار ، 3. استكشاف إمكانات المستشار ، 4. توفير الواجبات المنزلية ، 5. تحديد التزام المستشار .حيث من خلال هذا النهج ، من المتوقع أن يكون المستشارون قادرين على تحسين إمكاناتهم والنجاح في زيادة وعيهم الذاتي.

يمكن اختتام هذا البحث بنجاح .يمكن ملاحظة ذلك من الزيادة في مؤشر الوعي الذاتي للمستشار .بعد حوض العديد من عمليات الاستشارة ، شعر المستشار واختبر أن وعيه الذاتي قد تحسن.

الكلمات المفتاحية :علاج موجز يركز على الحل ، وعي ذاتي ، إرشاد إسلامي.



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
SKRIPSI.....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
نَبذة مختصرة.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan .....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12

A. Kajian Teoritik .....	12
B. Studi Terdahulu yang Relevan .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	29
B. Lokasi penelitian .....	29
C. Objek Penelitian .....	30
D. Jenis dan Sumber Data .....	30
E. Tahap Tahapan Penelitian .....	31
F. Teknik Pengumpulan Data .....	32
G. Teknik validasi data .....	34
H. Teknik Analisis Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi umum objek penelitian .....	36
B. Penyajian Data .....	44
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) .....	67
D. Perspektif Islam .....	89
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>92</b>
A. Penutup .....	92
B. Saran .....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>94</b>
<b>Lampiran: .....</b>	<b>98</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain di setiap kehidupannya.<sup>1</sup> Mereka saling menemani satu sama lain dan menolong sesama ketika dalam keadaan sulit. Hal tersebut sudah merupakan fitrah manusia yang alami. Manusia akan selalu mencari teman dimanapun ia menetap. Adanya hubungan pertemanan sedikit banyaknya akan mempengaruhi sosial, emosional bahkan spiritualnya. Meskipun demikian sebagai individu yang sempurna, manusia harus punya pendirian dan kesadaran terhadap dirinya.

Sejatinya setiap individu harus memiliki kesadaran diri yang kuat. Kesadaran diri (*Self Awareness*) akan membantu individu untuk beradaptasi dalam setiap lingkungan dan kebudayaan yang berbeda. Jika individu tidak memiliki kesadaran diri yang baik, besar kemungkinan ia akan mudah goyah jika dihadapkan pada situasi dan lingkungan yang baru ia kenal. Tentunya hal tersebut akan berdampak negatif pada individu tersebut, jika terus dibiarkan berlanjut, kemungkinan besar individu tersebut akan kehilangan jati diri dan tidak memiliki pendiriannya.

*Self Awareness* rendah dapat mempengaruhi kesadaran emosional individu. Seperti diketahui kesadaran emosional adalah salah satu hal yang paling penting dalam kehidupan. Dengan memiliki *Self Awareness* yang baik individu akan mampu menerima dan mencerna situasi dengan baik yang akan membawanya pada pencapaian

---

<sup>1</sup> Dr. W.A. Gerungan, Dipl. Psych., *psikologi sosial Psikologi Sosial*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2004) hal. 80.

kepuasan hidup.<sup>2</sup> Namun individu yang memiliki *Self Awareness* rendah akan mudah terbawa arus, yang bahkan tidak sesuai dengan apa yang ia inginkan. Selain itu, ia juga akan kesulitan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. karena selalu merasa dirinya kurang.

Padahal sebenarnya setiap individu harus punya pendirian dan kepercayaan diri kepada dirinya sehingga ia mampu mengoptimalkan potensi serta menentukan apa yang terbaik baginya. Karena bagaimanapun ia adalah orang yang paling bertanggung jawab atas hidupnya. Hal ini sesuai dengan firman Allah swt:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.*<sup>3</sup>

Ayat di atas menjelaskan bahwa seorang muslim sudah seharusnya tahu kapasitas dan posisinya sehingga ia tidak perlu merasa rendah diri dan bersedih hati Selama ia beriman. Beriman dalam artian selama ia menyadari dan memiliki pendirian dan keyakinan yang kuat.

Ayat di atas dikategorikan ayat yang berbicara tentang persoalan kepercayaan diri. Pada ayat tersebut menunjukkan bahwa seorang muslim seharusnya percaya diri dan memiliki nilai positif dan keyakinan yang kuat pada dirinya.<sup>4</sup> karena dengan kepercayaan diri dan pemahamannya yang baik seseorang dapat lebih

---

<sup>2</sup> Agoes Dariyo, *Peran Self Awareness dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa*, Vo.12, No.2, 2016, hlm 258-259

<sup>3</sup> Al Qur an, Ali Imran, 139

<sup>4</sup> Aya mamlu'ah, "konsep percaya diri dalam al qur an surat ali Imran ayat 139" *Jurnal Al-Aufa*: Volume 01 Nomor 01 Edisi Juli- Desember 2019. Hal 32.

memaksimalkan semua potensi dan bakat yang ia miliki, akan sayang sekali jika seseorang yang memiliki cukup potensi namun karena kurangnya *Self Awareness* atau kesadaran diri membuatnya tidak mampu mengoptimalkan hal tersebut dengan baik.

Salah satu fenomena kurangnya *Self Awareness* atau kesadaran diri rendah terjadi pada kasus seorang mahasiswi berusia 21 tahun asal kota Medan, Sumatera Utara yang sedang menempuh pendidikan strata 1 di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Sebelumnya peneliti sudah melakukan observasi dengan masuk dan mengamati kehidupan konseli. Peneliti sudah cukup mengenal konseli sebelumnya, karena berasal dari daerah yang sama.

Hasil observasi menunjukkan bahwa konseli memiliki *Self Awareness* yang rendah. Hal itu terlihat dari perilaku sehari-hari konseli, dimana konseli terlihat tidak terlalu yakin dalam pengakuan dirinya. Konseli terlihat tidak berani mengungkapkan kemauan dan tujuannya di depan public (*Self Awareness Public*), yang seharusnya perlu diutarakan oleh konseli. Konseli sering sekali merasa tidak puas pada diri dan kehidupannya, sehingga konseli sering memiliki rasa iri terhadap orang lain. Konseli sering menyalahkan diri sendiri ketika keinginannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan apalagi konseli merasa tidak dihargai ketika ada orang lain yang menilai dirinya memberikan kritikan pada dirinya, menunjukkan bahwa konseli juga kurang dalam mengevaluasi diri.

Selain itu, pada satu wawancara dengan konseli, ia mengungkapkan bahwa ia kurang percaya diri dengan dirinya, padahal menurut peneliti konseli memiliki kemampuan yang mumpuni. Konseli juga mengatakan sulit mengontrol emosinya, ia merasa kebingungan dengan apa yang ia rasakan, terutama berkaitan dengan moodnya.

Konseli mengatakan ia sering *mood mood*-tan tak menentu.<sup>5</sup>

Pada awal di Surabaya ia berusaha bergaul dan mencari teman sebanyak banyaknya. Demi merealisasikan keinginannya itu, konseli sampai tidak sadar akan tugas dan tujuan utamanya berada di Surabaya.

Hal itu ternyata berlanjut sampai saat ini konseli sudah semester tujuh. Konseli cenderung lebih mementingkan hal lain seperti nongkrong dan dan memprioritaskan masalah asmara ketimbang studinya. Berada dalam lingkungan yang cukup berbeda dengan tempat asalnya. konseli sering kali tidak mampu menolak ajakan temannya, meskipun ia punya tugas yang harus diselesaikan. Konseli terlalu mudah terbawa arus pergaulan. Konseli terkadang melalaikan tanggung jawab utamanya. Meski nilai mata pelajaran dan IPK-nya masih aman dan stabil. Namun pada kenyataannya konseli tidak memberikan semua kemampuannya, ia cenderung mengabaikan tugas dan tanggung jawabnya, Sehingga tidak jarang hasil yang didapatkan tidak maksimal. Pada kasus konseli ia kurang memiliki kesadaran diri. Ia seperti tidak paham terhadap kekhasan fisik, kepribadian watak, dan temperamennya, dan tidak dapat mengenali bakat alamiah yang dimiliki sehingga kurang mampu mengeksplornya, dan tidak mempunyai gambaran atau konsep yang jelas tentang kepribadiannya dengan segala kekuatan dan kelemahan pada dirinya.<sup>6</sup>

Setelah melakukan observasi tersebut, konselor pun memutuskan untuk membantu konseli mengatasi permasalahannya. Konselor memilih *Teknik Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) yang akan digunakan

---

<sup>5</sup> Wawancara bersama konseli, pukul 20.34 di kafe flash Surabaya

<sup>6</sup> Munirul Amin dan Eko Harianto, *Psikologi Kesempurnaan* (Yogyakarta : Matahari, 2005), hal.26.

selama proses konseling. Konselor memilih Teknik ini dengan alasan bahwa SFBT memiliki fokus pada solusi masa depan, dimana hal ini sangat cocok dengan masalah kesadaran diri rendah yang sedang dialami konseli, mengingat konseli juga sudah berumur 21 tahun yang merupakan masa yang cukup krusial bagi karier dan kehidupannya kedepan. Teknik SFBT harapannya akan mendorong konseli untuk mampu mengambil keputusannya dan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaannya, membela diri dan mempertahankan pendapat (*Asertif*), kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dan berdiri dengan kaki sendiri (kemandirian), kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri, dan menyenangkan diri sendiri meskipun ia memiliki kelemahan (penghargaan diri), serta kemampuan mewujudkan potensi yang ia miliki dan merasa senang (puas) dengan potensi yang diraih. Jika sudah demikian konseli sudah memiliki *Self Awareness* yang utuh.<sup>7</sup> Sehingga *goals*-nya adalah konseli dapat menjalani hidup yang teratur sesuai keinginannya.

*Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) merupakan teknik postmodern, yang berorientasi pada penyelesaian masalah. Konseling berfokus pada solusi masa depan yang mengarah pada tujuan konseling.<sup>8</sup> Tujuan terapi *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) adalah menghargai kemampuan konseli dalam menghadapi masalah dengan menanyakan kepada mereka apakah mereka telah mendapatkan apa yang mereka inginkan, atau

---

<sup>7</sup> Steven j.stein,& Hoeward, *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses, Terj*, (Bandung : Kaifa, Mizan, 2003) hlm. 39

<sup>8</sup> M. Arli Rusandi dan Ali Rachman, "Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Therapy*) untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam FKIP UNLAM Banjarmasin", *Jurnal Al., Ulum*, Vol.62 No.4, 2014, hal.26

mengajak mereka untuk menyatakan apa yang harus terjadi pada diri mereka untuk mengetahui kesiapan mereka dalam mengakhiri terapi. Karena *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dibangun atas dasar asumsi optimis bahwa setiap manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam membuat solusi yang paling tepat untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan optimal. walaupun terkadang individu bisa kehilangan arah atau tidak sadar tentang kemampuan yang ia miliki.<sup>9</sup> Ini lah alasan kenapa teknik SFBT dirasa cocok untuk meningkatkan *Self Awareness* konseli.

Alasan utama konselor tertarik melakukan penelitian dan terapi ini adalah karena kekhawatiran terhadap konseli yang memiliki kesadaran diri/*Self Awareness* rendah. Jika hal tersebut dibiarkan akan berdampak buruk bagi fisik dan psikis konseli. Terlebih lagi keadaan konseli yang sudah memiliki kesadaran diri rendah beberapa tahun terakhir. Dengan *Solution Focused Brief Therapy* Harapannya konseli akan punya kesadaran diri yang baik sehingga mampu mengembangkan dirinya dengan optimal. Oleh karena itu peneliti pun tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Awareness* Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”**.

---

<sup>9</sup> John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), hal. hal. 167



## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana proses konseling islam dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?
2. Bagaimana hasil konseling islam dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui proses konseling islam dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Awareness* Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2. Untuk mengetahui hasil konseling islam dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah:

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu digunakan sebagai wahana pengembangan ilmu dan bahan kajian serta menambah wawasan baru bagi peneliti dan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi

peneliti agar mampu memberikan layanan konseling yang terbaik bagi konselinya.

- b. Hasil penelitian ini diharap mampu memberikan sumbangan dalam penerapan teknik *Solution Focused Brief Therapy* pada individu khususnya mahasiswa/mahasiswi dalam meningkatkan *Self Awareness*

## E. Definisi Konsep

### 1. *Solution Focused Brief Therapy*

*Solution Focused Brief Therapy* adalah terapi yang terapi yang memiliki pandangan dasar bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menemukan solusi terhadap masalahnya.<sup>10</sup> Teknik ini memiliki prinsip bahwa manusia memiliki keinginan untuk berubah.<sup>11</sup> Karena SFBT dibangun atas asumsi dasar bahwa manusia sehat dan kompeten memiliki kemampuan untuk menemukan solusi dari masalahnya dan mampu meningkatkan kualitas dirinya. Hanya saja terkadang ia kehilangan arah dan membuatnya tidak sadar akan kemampuan yang ia miliki.<sup>12</sup>

Ada tiga aturan dasar dalam Teknik *Solution Focused Brief Therapy*, Ketika aturan ini dijelaskan oleh berg dan miller (1992) 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

---

<sup>10</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), hal. 253

<sup>11</sup> Ibid hal 254

<sup>12</sup> John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), hal. hal. 167.

c. “*If it doesn’t work, don’t do it again,*” jika itu tidak bekerja, jangan lakukan lagi.

Dapat disimpulkan bahwa SFBT adalah Teknik yang memanfaatkan pengalaman konseli dan yakin bahwa konseli dapat menyelesaikannya dengan potensi dan kemampuan yang ia miliki.<sup>13</sup>

Meski demikian *Solution Brief Therapy* tetap memiliki Teknik mencakup: Teknik *scaling*, *miracle question*, *exceptions*, dan *problem free talk*. Teknik ini membantu konseli menemukan solusi dari permasalahannya.

## 2. *Self Awareness*

*Self Awareness* adalah kesadaran utuh terhadap diri sendiri dengan tepat. Kesadarannya nyata dimana individu mampu mengontrol emosi dan *mood* yang ia rasakan. Serta krisis mengenai dirinya sendiri, dan ia paham betul dengan hal tersebut.<sup>14</sup>

Kesadaran diri yang utuh mencakup, sadar akan kemampuan dan potensi dan mengetahui apa yang terbaik bagi dirinya. Serta ia menyadari tujuan yang sebenarnya.

Individu yang memiliki *Self Awareness* tinggi biasanya akan mampu memunculkan sistem nilai dalam dirinya, sehingga ia mampu merefleksikan diri dan berperilaku sesuai nilai-nilai positif yang dilakukannya. Sedangkan individu yang memiliki *Self Awareness* rendah

---

<sup>13</sup> Michael S. Kelly, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin, *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*, (New York: Oxford University Press, 2008), hal. 9

<sup>14</sup> Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma* (Yogyakarta: Panduan, 2010), hal. 23.

akan cenderung menimbulkan hal negatif pada dirinya, ia tidak dapat mengontrol perilakunya.<sup>15</sup> Hal tersebut juga mampu menyebabkan mudah terbawa arus dan pengaruh lingkungan karena tidak adanya kesadaran sebagai akar penopang pendiriannya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Teknik *Solution Brief Therapy* yang memiliki fokus pada kesadaran dan berorientasi pada solusi masa depan. Teknik ini dirasa pas untuk meningkatkan *Self Awareness* konseli. Dimana dengan penerapan tahapan dan teknik dalam SFBT dapat meningkatkan kesadaran diri konseli.

## **F. Sistematika Pembahasan**

**BAB I Pendahuluan.** Di dalamnya terdapat latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

**BAB II Kajian teoritik.** Di dalamnya berisi tentang kerangka teoritik menjelaskan teori yang ada serta menyebutkan penelitian terdahulu yang relevan.

**BAB III Metode Penelitian.** Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan. Meliputi: Pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

**BAB IV Hasil Penelitian.** Dalam bab ini membahas tentang gambaran umum subyek penelitian, penyajian data yang menjelaskan tentang proses konseling yang dilakukan, dan analisis yang terdiri dari analisis proses dan analisis hasil.

---

<sup>15</sup> Areek, *Perilaku Organisasi*, Terjemahan Adam Indrawijaya, (Jakarta: Lembaga Pendidikan dan Pembinaan Manajemen, 1994) hal.20

**BAB V Penutup.** Bab penutup merupakan bab terakhir dalam skripsi yang berisi kesimpulan dan saran serta keterbatasan penulis. Bagian Akhir Di bagian akhir daftar pustaka dan lampiran



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Kajian Teoritik

#### 1. *Solution Focused Brief Therapy*

##### a) Pengertian *Solution Focused Brief Therapy*

*Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) adalah satu pendekatan yang dipengaruhi oleh pemikiran *post modern*. Oleh karena itu SFBT selalu memiliki pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual.<sup>16</sup> Teknik konseling dan psikoterapi ini dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Bill O'Hanlon pada tahun 1980.<sup>17</sup> Pada awalnya *Solution Focused Brief Therapy* bernama *Brief Therapy* yang dikembangkan oleh Milton dan Erickson pada tahun 1940, lalu beberapa waktu kemudian dikembangkan lagi oleh keduanya dan diberi nama baru yaitu *Solution Focused Brief Therapy*. SFBT memiliki pendekatan yang lebih memperhatikan pada konseling singkat namun berfokus pada masa depan (*future focused*) serta berhubungan secara langsung dengan tujuan (*good directed*) konselingnya.<sup>18</sup> Terapi ini memiliki pandangan bahwa sebenarnya manusia memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya, karena keadaan yang saat ini individu alami adalah hasil dari pengamatan dan pengalamannya sendiri, dan manusia punya keinginan untuk

---

<sup>16</sup> Sumarwiyah, Edris Zamroni, dan Richma Hidayati, "Solution Focused Brief Counseling", *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 1 No. 2 (Juni 2015), hal. 4

<sup>17</sup> 8 Syamsu Yusuf, LN. *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 254

<sup>18</sup> Steve de Shazer, dkk. *More Than Miracles: The State Of The Art Of Solution Focused Brief Therapy*. (New York: Routledge, 2007), hal. 5

berubah. Pandangan ini berdasar pada teori awal yang dikembangkan oleh Milton.<sup>19</sup>

Fokus utama dari SFBT adalah mencari solusi untuk mengatasi masalah yang dialami konseli dan mendorong konseli untuk melakukan perubahan sehingga konseli dapat berkembang.<sup>20</sup> De Shazer menggunakan pendekatan dari ide para filosofis yang beresensi pada “membicarakan masalah”. Dengan membicarakan masalah yang dimiliki berarti individu mempertahankan masalah dalam kehidupannya dan menghalangi usahanya untuk menyelesaikan masalah tersebut, karena itulah dibutuhkan konselor yang terlibat dalam pembicaraan mengenai solusi. Berdasar pada hal tersebut, de Shazer berpandangan bahwa sesi fokus solusi adalah sesi yang paling sesuai untuk pemecahan masalah konseli, jika implementasinya sebagai percakapan yang melibatkan permainan bahasa yang terfokus pada aktivitas yang saling berhubungan.<sup>21</sup>

Dalam konseling yang berfokus pada solusi ini, konseli dipandang sebagai ahli dari masalah mereka sendiri. Konselor hanya akan memberi arahan dan bantuan dengan beberapa rangkaian pertanyaan, sehingga memunculkan kekuatan dan kesadaran pada konseli kemudian mampu menemukan solusi dari masalahnya.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Syamsu Yusuf, LN. *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 254

<sup>20</sup> Ahmad Heri Nugroho, Diah Ayu Puspita dan Mulawarman, “Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa”, *Jurnal Bikotetik*, Vol. 2 No. 1 (23 Mei, 2018), hal. 95.

<sup>21</sup> John McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Terjemahan oleh A. K. Anwar, (Jakarta: Kencana, 2010), hal. 171.

<sup>22</sup> Michael S. Kelly, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin, *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*, (New York: Oxford University Press, 2008), hal. 9

Pendekatan singkat terapi ini benar benar fokus pada pemecahan permasalahan konseli, oleh karena itu, dalam SFBT konselor tidak terlalu ditekankan untuk mengetahui secara mendetail tentang bagaimana masalah konseli berkembang, konselor hanya perlu mengetahui sedikit tentang masalah konseli. Karena memang pendekatan ini benar benar berfokus pada bagaimana membantu konseli untuk menghasilkan solusi agar konseli dapat mencapai tujuan yang sebenarnya ia inginkan.<sup>23</sup>

b) Prinsip dalam *Solution Focused Brief Therapy*

Dalam *Solution Focused Brief Therapy* terdapat beberapa prinsip yang sebaiknya dipegang dalam mendekati dan melakukan konseling kepada konseli:

1) Jika tidak rusak tidak perlu diperbaiki

SFBT menekankan bahwa individu memiliki masalah, bukan individu adalah masalahnya. Meski dalam konseling, biasanya konseli dipandang sebagai individu yang sedang sakit. Namun dalam SFBT mencari hal baik dan sehat yang berfungsi dalam kehidupan konseli merupakan hal yang penting. Hal hal baik tersebut tidak perlu dicampuri oleh konselor.

2) Perubahan kecil dapat menimbulkan perubahan besar

Perubahan merupakan hal yang tidak bisa dihindari dan merupakan hal yang dianggap konstan, baik berupa perubahan besar atau hanya sekedar perubahan kecil. SFBT mendorong konseli untuk berani mengambil Langkah awal walaupun itu kecil. Karena nyatanya dengan langkah kecil akan menimbulkan perubahan kecil. Dengan perubahan perubahan kecil itu konselor dapat mendorong

---

<sup>23</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh Haris, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 559.



konseli untuk melakukan perubahan besar. Seiring berjalannya waktu jika suatu perubahan kecil sudah berjalan dengan lancar, maka akan lebih mudah lagi untuk mendorong konseli untuk melakukan langkah yang lebih besar yang tentunya akan memberikan dampak yang lebih besar pula.

### 3) Jika Berfungsi, Lanjutkan

Konselor dituntut untuk terus mendorong konseli melakukan hal yang bisa dilakukan. Bahkan sebelum ia yakin untuk terus melakukannya. Jika perilaku tersebut berfungsi dengan artian memberikan efek yang positif bagi konseli maka langkah selanjutnya adalah mempertahankannya.

### 4) Jika Tidak Berfungsi, Hentikan

Pada prinsip ini konseli didorong untuk melakukan beberapa hal yang berbeda. Jika pada penerapan perilaku tersebut tidak berfungsi atau gagal maka perilaku itu tidak perlu untuk dipertahankan. Tidak berfungsi dalam artian tidak adanya dampak atau efek positif yang konkrit dari penerapan perilaku tersebut terhadap masalah konseli. Maka perilaku tersebut sudah seharusnya dihentikan karena hanya akan sia sia melakukan hal yang tidak memberikan *feedback* bagi masalah yang sedang dihadapi.

### 5) Mengkonseling Sesederhana Mungkin

Salah satu hal yang sangat sederhana adalah proses konseling yang langsung menjurus pada permasalahan konselinya. Jika konselor menuntun untuk menemukan hal hal tersembunyi dan sudah lama terjadi, dalam prinsip SFBT hal tersebut dianggap hanya akan memperlambat relasi dan proses konseling. Oleh karena itu, tahapan awal

konseling dalam SFBT sudah berfokus pada penyelesaian masalah.

Menurut Kristen Lawton Barry berikut ini adalah beberapa prinsip dasar dalam SFBT: <sup>24</sup>

- (a) Berfokus pada kemampuan yang dimiliki konseli daripada masalahnya.
  - (b) Menemukan solusi yang unik untuk setiap orang.
  - (c) Menggunakan pengecualian untuk masalah konseli, sehingga dapat membuka potensi dan rasa optimis konseli.
  - (d) Menggunakan keberhasilan di masa lalu untuk menumbuhkan kepercayaan diri.
  - (e) Melihat konseli sebagai ahli dalam menyelesaikan masalah.
  - (f) Menetapkan tujuan untuk menggapai perubahan.
  - (g) Bekerjasama dengan konseli dalam perubahan dengan konseli.
- c) Tujuan Teknik SFBT

SFBT memiliki tujuan yang mengarah pada penyelesaian masalah yang berbasis pada pengutamaan pembahasan solusi. <sup>25</sup> Tujuan utama SFBT adalah mengarahkan konseli menemukan solusi dari masalah yang sedang ia alami.

Beberapa ahli mengemukakan pendapatnya mengenai tujuan dari Teknik *Solution Focused Brief Therapy*, menurut Stephen palmer adalah: <sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Kristen Lawton Barry, *Brief Interventions And Brief Therapies for Substance Abuse*, (USA: CDM Group, 1999), hal. 297.

<sup>25</sup> yamsu Yusuf. LN. *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 256

<sup>26</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh Haris, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 556.

- 1) Mengidentifikasi dan memaksimalkan dengan sebaik baiknya kompetensi yang dimiliki oleh konseli
- 2) Mendorong konseli terlibat dalam perubahan “*Solution talk*” daripada membahas “*Problem talk*” dengan asumsi bahwa apa yang dibicarakan adalah hal yang akan dihasilkan.
- 3) Penyadaran terhadap konseli bahwa ada pengecualian terhadap dirinya ketika ia sedang berada dalam suatu masalah.
- 4) Mengarahkan konseli terhadap situasi pengecualian tersebut, sehingga konseli dalam situasi tertentu dapat menemukan solusi untuk meningkatkan konsep dirinya.
- 5) Membantu konseli berfokus pada hal hal yang lebih jelas dan spesifik untuk meningkatkan kualitas diri konseli.

Selain tujuan yang diatas, ada beberapa tujuan SFBT menurut walter dan peller yaitu: <sup>27</sup>

- 1) Mengubah pandangan konseli terhadap situasi yang dihadapi
- 2) Mengubah *perilaku* atau kegiatan yang dapat memicu keadaan yang bermasalah pada konseli
- 3) Mengeksplorasi kekuatan dan sumber daya konseli dalam mengujudkan perubahan yang baik
- 4) Mendorong konseli untuk membangun solusi hidupnya sendiri untuk pemecahan masalah yang ia alami, dan menuju pada kehidupan yang diharapkan.

d) Prosedur dan Tahapan dalam SFBT

Beberapa Langkah yang harus diterapkan dalam *Solution Focused Brief Therapy*: <sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Bradley. T Effor, *40 Teknik yang Harus diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 3

#### 1) Konselor Mencari Tahu Keinginan Konseli

Dalam tahapan langkah *Solution Focused Brief Therapy*, konselor harus selalu meyakini potensi yang dimiliki oleh konseli. Konseli didefinisikan mampu mengatasi dan menangani masalahnya sendiri dengan segala sumber daya yang ia miliki. Karena itu mengetahui keinginan konseli merupakan hal yang sangat penting dalam tahapan awal konseling. Layaknya proses konseling pada umumnya konselor harus mengetahui keinginan dari konseli. Keinginan konseli tersebut lah yang akan dijadikan tujuan dari proses konseling.

#### 2) Mencari Perilaku Konseli yang Sudah Berjalan

*Solution Focused Brief Therapy* memiliki fokus untuk mencari tahu apa tentang perilaku yang sudah berjalan dan kemudian mendorong mereka untuk menerapkan hal tersebut sehingga menunjukkan hal yang baik dan mampu menghilangkan masalah dalam waktu singkat.

#### 3) Menggali Potensi Diri Konseli

Asumsi paling dasar dalam SFBT adalah setiap individu punya potensi untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Namun terkadang individu tersebut kehilangan arah dan lupa akan tujuannya. Disinilah peran konselor dibutuhkan agar mampu menggali kembali potensi konseli serta membangun harapan dan optimisme konseli dengan menciptakan hal hal positif yang pada akhirnya membuat sebuah perubahan yang berarti.

#### 4) Menetapkan Perilaku Konseli

---

<sup>28</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. (USA: Thomson Brooks/Cole, 2013), hal. 380

Menetapkan perilaku konseli merupakan tahap terakhir dalam terapi SFBT. Pada tahap ini, konseli mempunyai kesempatan untuk menetapkan perilaku yang didapat ketika proses konseling berlangsung, dimana konseli akan melakukan perilaku tersebut secara berkelanjutan atau mencari perilaku yang baru. Dengan acuan bahwa perilaku yang ditetapkan akan membawa hal baik yang akan membantu dalam proses penyelesaian masalah.

5) Menetapkan komitmen konseli

Hal yang tidak kalah penting dalam tahapan SFBT adalah menetapkan komitmen konseli. komitmen konseli sangat dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan konseling. Untuk itu, konselor harus mampu memastikan konseli bersedia mengikuti setiap tahapan konseling.

e) Peranan Konselor

Secara umum peranan konselor dalam konseling adalah:<sup>29</sup>

- 1) Fasilitator dalam membantu konseli untuk menemukan sumber daya kekuatan yang ada dalam dirinya
- 2) Sebagai pendukung dan penantang yang mengarahkan tujuannya yaitu berubah kepada yang lebih baik
- 3) Sebagai partner dalam menemukan solusi masalahnya
- 4) Memberi kesempatan bagi konseli untuk menjadi ahli dalam mengembangkan dirinya dan mampu mengatasi masalah hidupnya.

---

<sup>29</sup> Syamsu Yusul. LN, *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 256

Selain keempat peranan tersebut, seorang konselor yang ingin menggunakan teknik SFBT seharusnya juga memiliki peranan sebagai berikut:<sup>30</sup>

- 1) Memilih teknik dan gaya pelaksanaan *Solution Focused Brief Therapy*
- 2) Menyediakan dan memelihara wadah untuk menganalisis dan membangun hubungan yang baik dengan konseli
- 3) Memegang fokus dan memantau berlangsungnya proses konseli
- 4) Mengidentifikasi, memantau dan menafsirkan masalah konseli yang berhubungan dengan emosi, perilaku, penolakan, dan pertahanan diri.

f) Teknik Teknik dalam SFBT

1) *Scaling* (Penyekalaan)

*Scaling* yang dimaksud disini adalah *scaling question* (penyekalaan pertanyaan). Teknik *scaling* adalah teknik yang digunakan dengan menanyakan beberapa pertanyaan dengan menggunakan skala. Pada teknik *scaling* permasalahan atau pertanyaan biasanya diskalakan melalui angka 1 sampai 10.<sup>31</sup>

Teknik ini bisa digunakan di awal, pertengahan maupun akhir konseling. Teknik ini bisa digunakan untuk mengetahui seberapa besar masalah konseli. Selain itu *Scaling Question* juga dapat menskalakan tujuan dari

---

<sup>30</sup> Gertrud Mander, *A Psychodynamic Approach to Brief Therapy*, (London: SAGE Publications, 2006), hal. 83.

<sup>31</sup> sman Rahmani Yusron. *Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Engagement Siswa yang Menunjukkan Gejala Burnout*. Skripsi. FIP Universitas Pendidikan Indonesia, 2016

konseli disamping untuk mengetahui apakah strategi konseling yang diberikan berkesan atau tidak.<sup>32</sup>

## 2) *Miracle Question* (Pertanyaan Ajaib)

*Miracle Question* digunakan ketika konselor ingin mengubah arahnya konseling. Konseli biasanya cenderung akan menceritakan hal hal pola pikir negatif dan lebih membesarkannya, dengan teknik pertanyaan Ajaib konseli dapat mengarahkan konseli untuk mengemukakan apa yang sebenarnya ia inginkan. Menurut brandley effort hal ini dilakukan sebagai penekanan terhadap masa depan yang lebih baik.<sup>33</sup> *Miracle question* ini biasanya digunakan dengan memberikan pertanyaan yang berlawanan dengan pernyataan konseli.

## 3) *Problem Free Talk* (Pembahasan Bebas Masalah)

Pada sesi ini konselor akan mengajak konseli membicarakan topik yang tidak ada hubungannya dengan masalah maupun solusi konseli. Sesi ini bertujuan untuk mengungkit kemampuan lain dari konseli, seperti potensi, passion dan ketertarikan nya. Sesi ini terbilang cukup santai namun memiliki fungsi yang amat penting dalam proses penerapan teknik *Solution Focused Brief Therapy*. *Problem free talk* adalah momen yang tepat untuk menggali informasi tentang kemampuan dan sumber daya terselubung yang dimiliki oleh konseli.

## 4) *Exceptions* (Pengecualian)

Asumsi utama teknik ini adalah setiap orang yang bermasalah tentunya akan ada pengecualian dalamnya, dan

---

<sup>32</sup> Gerald R. Weeks, *Techniques For The Couple Therapist*, (New York, Taylor & Francis, 2016), hal. 169

<sup>33</sup> 2 Syamsu Yusuf, LN. *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*. (Bandung: PT Reflika Aditama, 2016). Hal, 257

pengecualian tersebut yang menjadi konselor dan konseli dalam mengkonstruksi solusi.<sup>34</sup>

Memberikan pertanyaan atau pernyataan tentang waktu atau keadaan yang bisa membuat konseli merasakan terbebas dari masalahnya, dengan demikian bisa membangun pengecualian yang dilakukan konseli untuk melakukan perubahan. Pertanyaan yang diucapkan seperti "*Hal apa yang berbeda ketika masalah tidak terjadi?*"<sup>35</sup>

Ketika konseli sudah mampu mengenal pengecualian-pengecualian yang sebenarnya bersumber dari diri konseli sendiri, dengan mengenali hal tersebut konseli akan coba melakukan hal tersebut dimasa mendatang yang akhirnya akan berdampak positif pada masalah yang menyimpannya.<sup>36</sup>

#### 5) *Focusing On Change* (Fokus Pada Perubahan)

Teknik ini punya esensi yang sama dengan fokus dasar SFBT yaitu *solution focused*. SFBT berasumsi bahwa perubahan merupakan hal tidak bisa dihindari. Konselor akan mendorong agar perubahan tersebut berpusat pada solusi masalah konseli. Sehingga memberikan perubahan yang positif pada konseli.

#### 6) Tugas Rumah (Eksplorasi Sumber Daya)

Pendekatan ini menekankan bahwa Sebagian besar proses konseling paling efektif dilakukan diluar sesi.

---

<sup>34</sup> Presburry, McKee, J.E, dkk. *Ideas and Tools for Brief Counseling*. (NJ: Person Education, 2002), hal. 75

<sup>35</sup> Rosemary A, Thompson, *Counseling Techniques*, New York London: TaylorSiFrancis Group, 2003), hal. 437

<sup>36</sup> Teri Pichot, Yvonne M. Dollan, *Solution-Focused Brief Therapy: Its Effective Use in Agency Settings*, (New York, Haworth Press, 2003), hal. 15-17



Konselor mendorong konseli untuk melakukan hal hal yang sudah sepakati sebelumnya pada sesi konseling.<sup>37</sup> Tugas rumah ini sebagai tindak lanjut dari aksi yang sudah disepakati sebelumnya.

Tugas ini berorientasi pada konsistensi, kekhususan, dan langkah langkah kecil yang penting untuk dilakukan dengan mengharapkan keseriusan dari konseli.<sup>38</sup>

### 7) *Flanging The Mine Field*

Teknik ini memiliki tujuan agar mampu menghadapi masalah yang kambuh (*relapse*). Teknik ini membantu konseli untuk memilih solusi yang tepat yang berdasar pengalaman masa lalunya dan dijadikan solusi untuk masalah yang ia hadapi saat ini.<sup>39</sup>

## 2. *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

### 1) Pengertian

*Self Awareness* bermakna pemahaman yang utuh akan kemampuan, kepribadian, watak, kekhasan fisik, temperamental, mengenali bakat alami dalam dirinya dan punya konsep yang jelas tentang dirinya serta tahu segala kemampuan dan kelemahannya.<sup>40</sup>

Secara prinsip *Self Awareness* berhubungan kuat dengan pemahaman dan penerimaan diri dalam perasaan

---

<sup>37</sup> Michael S. Kelly, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin, *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*, (New York : Oxford University Press, 2008), hal.18.

<sup>38</sup> Charles H. Huber and Barbara A. Backlund, *The Twenty Minute Counselor*, (New York: The Continuum Publishing Company, 1990), hal. 75.

<sup>39</sup> Gerald B. Sklare, *Brief Counseling That Works: A Solution-focused Approach*, (California, Corwin Press, 2005), hal. 51-52

<sup>40</sup> Agus Riyadi dan Hasyim Hasanah, *Pengaruh Kesadaran Diri Dan Kematangan Beragama Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan RSUD Tugurejo Semarang. Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.2, No.1 (2015) hlm.105

dan penyebab perasaan itu. Individu yang memiliki *Self Awareness* ia akan mampu dengan jelas menyampaikan apa yang ia rasakan dan yang ia pikirkan, mampu membela diri (*Asserif*) dan mempertahankan pendapatnya. Selain itu, individu yang memiliki *Self Awareness* yang baik akan memiliki kemampuan untuk mengarahkan, mengendalikan diri, dan kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri, menghargai diri sendiri, kemandirian, serta mampu mengembangkan potensi diri dan merasa puas dengan apa yang ia raih.<sup>41</sup>

Kesadaran diri adalah aspek paling utama dalam psikologis. Individu yang mengenal dirinya, ia akan menemukan hal yang ada dalam dirinya dan akan bersikap dengan hal tersebut, individu yang benar benar sadar dengan posisinya akan memunculkan hal positif dan mampu bersikap tanggung jawab.<sup>42</sup>

*Self Awareness* bagi individu berfungsi untuk mengendalikan seluruh emosi yang dimanfaatkannya untuk menjalin relasi sosial dengan orang lain. Karena dasar kecerdasan dari kecerdasan emosional adalah kesadaran diri. Dengan kecerdasan emosional individu dapat menguasai dirinya dan mampu memantau emosi dari waktu ke waktu dan memiliki wawasan dan pemahaman diri yang baik.

## 2) Aspek aspek *Self Awareness*

Ada tiga aspek utama dalam *Self Awareness* yaitu:

### a) *Emotional Self Awareness* (Kesadaran Emosional Diri)

---

<sup>41</sup> Steven j.stein,& Hoeward, Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses, Terj, (Bandung : Kaifa, Mizan, 2003) hlm. 39

<sup>42</sup> Agus Riyadi dan Hasyim Hasanah, Pengaruh Kesadaran Diri Dan Kematangan Beragama Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan RSUD Tugurejo Semarang. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.2, No.1 (2015) hlm.105

Adalah hal yang sangat penting untuk mengenali perasaan diri sendiri. Karena kesadaran emosional diri adalah kunci dari pemahaman kemampuan dan kelemahan diri. Individu yang memiliki aspek ini akan mengetahui mengapa emosi itu terjadi padanya dan maknanya, menyadari kaitan antara perasaan dan pikirannya, memahami pengaruh perasaan dengan kinerjanya, serta punya pedoman kesadaran untuk nilai dan sasarannya.<sup>43</sup>

b) *Accurate Self Assessment* (Pengakuan Diri Yang Akurat)

Individu dengan penilaian diri akurat yang mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasannya. Maka, memiliki kemampuan akan Sadar tentang mengenali kekuatan dan kelemahan, menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, terbuka bagi umpan balik yang tulus, perspektif baru, mau terus belajar dan pengembangan diri serta mengetahui bagaimana cara untuk bekerja sama dengan orang lain. Dan bersedia memandangi diri sendiri dengan perspektif yang luas.<sup>44</sup>

c) *Self Confidence* (Kepercayaan Diri)

*Self Confident* adalah keyakinan bahwa ia mampu melakukan suatu hal. Kepercayaan diri faktanya memiliki pengaruh lebih besar dalam sebuah performa dibandingkan dengan keahlian dan latihan. Individu yang tampil dengan kepercayaan diri memiliki keberanian dengan yang ia yakini. Sehingga ia berani tampil dengan keberadaannya berani mengungkapkan apa yang

---

<sup>43</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*, (New York : Bantam Books, 1996) hlm. 42

<sup>44</sup> Ibid, hlm 43

dianggapnya benar, tegas dan mampu membuat keputusan yang tepat meski berada dalam keadaan yang tidak pasti.<sup>45</sup>

### 3) Indikator *Self Awareness*

*Self Awareness* dalam diri seseorang bisa dilihat dengan menggunakan indikator, indikator *Self Awareness* yang dikemukakan oleh Goleman (1996) di kenal akurat. Indikator *Self Awareness* adalah:

- a) Mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri. Individu dapat mengenali dengan tepat tentang perasaannya, mengetahui mengapa perasaan itu ia alami, sadar akan perilaku apa yang sedang ia lakukan serta paham betul dampaknya terhadap individu lain.
- b) Mengenali kelebihan dan kekurangan diri. Individu yang memiliki *Self Awareness* yang baik akan bisa mengidentifikasi apa saja kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya.
- c) Mempunyai sikap mandiri. Individu memiliki kemandirian yang jelas. Ia tidak mudah bergantung pada orang lain, hal tersebut merupakan dorongan keyakinan terhadap kemampuan diri.
- d) Dapat membuat keputusan yang tepat. seseorang yang memiliki tahu betul apa yang terbaik baginya sehingga ia mampu mengambil keputusan yang paling tepat dengan kondisi diri nya.
- e) Terampil dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, pendapat, dan keyakinan. Memiliki keberanian dan kesadaran untuk mengungkapkan ke empat hal ini adalah indikator yang paling menonjol dari *Self Awareness*.
- f) Dapat mengevaluasi diri. Individu dapat menilai, mengoreksi diri sebagai acuan untuk menjadi lebih

---

<sup>45</sup> Ibid, hal 44

baik lagi, ia juga dapat belajar dari pengalaman dan mampu menerima kritik dan saran dari orang lain.

#### 4) Jenis Jenis *Self Awareness*

Kesadaran diri terbagi kepada dua macam:

##### a) *Self Awareness* Pribadi

Kesadaran diri ini berfokus pada aspek yang ada dalam diri seperti mood, perspektif, dan perasaan. Dengan *Self Awareness* jenis ini individu akan lebih mudah memproses keadaan yang mengacu pada dirinya dan memiliki *describe* tersendiri yang lebih konsisten.

##### b) *Self Awareness* Public

Individu yang memiliki kesadaran diri public yang baik maka ia akan menaruh perhatian pada identitas sosialnya terhadap dirinya serta reaksi orang lain kepadanya.<sup>46</sup>

*Self Awareness* jenis ini mengarah pada apa yang terlihat oleh public terhadap dirinya, termasuk penampilan dan keadaan sosial.

## B. Studi Terdahulu yang Relevan

1. Muhammad, Fauzi, “Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk menangani *Insomnia pada seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*” (Skripsi mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya 2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana SFBT menangani insomnia seorang mahasiswa, fauzi di akhir

---

<sup>46</sup> Atika Ulfia Adlina, “*Hubungan Kesadaran Diri dan Penghayatan AlAsma’ Al-Husna dengan Kecerdasan Psiritual Siswa Madrasah Aliyah NU Banat Kudus*” (skripsi, Fakultas Ushuluddin IAIN Wali Songo, 2009), hlm 24

penelitian ini mengatakan konseling berjalan lancar dan mampu menurunkan insomnia konseli dengan baik. Persamaan penelitian ini adalah sama sama menggunakan *Teknik Solution Focused Brief Therapy* untuk mengatasi permasalahan konseli. Sedangkan perbedaannya terdapat pada objek penelitian.

2. Ula, Khoirotul, “*Terapi Solution-Focused Brief Counseling dalam meningkatkan manajemen diri: studi kasus pada seorang anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya*” (Skripsi mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya 2019). Penelitian ini membahas bagaimana SFBT meningkatkan manajemen diri pada seorang anak tunagrahita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SFBT dengan semua tahapannya dapat meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama sama menggunakan *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan hal positif yang ada dalam diri konseli. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian, dimana penelitian khoirotul ula berfokus pada manajemen diri
3. Puspita, Erlinda Intan Dyah, “*Solution focused Brief therapy (SFBT) dalam meningkatkan motivasi belajar pada seorang anak di Desa Semambung Kecamatan Gedangan Sidoarjo*” Skripsi mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya 2017). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektifnya *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan motivasi belajar seorang anak. Penelitian ini memiliki persamaan yaitu keduanya sama sama memakai terapi yang sama yaitu: *Solution Focused Brief Therapy*. Perbedaan keduanya terletak pada objek yang dikaji dimana pada penelitian Erlina Intan ini berfokus untuk meningkatkan motivasi belajar.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif pada penelitian kali ini. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif/kualitatif.<sup>47</sup>

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dikarenakan data-data yang didapatkan adalah data kualitatif berupa kata-kata atau tulisan tidak berbentuk angka dan untuk mengetahui serta memahami fenomena secara terinci mendalam dan menyeluruh. Dengan menggunakan penelitian kualitatif, peneliti akan menggunakan metode studi kasus atau istilah lainnya adalah *Case Study*. Penelitian studi kasus dilakukan dengan cara melihat langsung masalah yang terjadi di lapangan.<sup>48</sup>

#### **B. Lokasi penelitian**

Penelitian yang dilakukan konselor terletak di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA). Peneliti memusatkan penelitian di UINSA dan sekitarnya karena konseli mengenyam pendidikan di sana, dan merupakan lokasi tempat tinggal konseli selama kuliah. Lokasi ini dipilih untuk memudahkan peneliti untuk mendapatkan data data yang akurat, karena konseli sering berinteraksi dan beraktivitas sehari hari di tempat tersebut.

---

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Alfabeta : Bandung, 2009), hal. 9

<sup>48</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta; Bina Aksara 2010), hlm 54

### **C. Objek Penelitian**

#### 1. Konseli

Objek penelitian ini adalah seorang mahasiswi yang sedang menempuh Pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Setelah melakukan observasi dan wawancara dengan konseli. Peneliti menarik kesimpulan bahwa konseli memiliki *Self Awareness* rendah.

#### 2. Konselor

Konselor dalam penelitian ini adalah Abdul Haris Tambunan, Mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi di UIN Sunan Ampel Surabaya.

### **D. Jenis dan Sumber Data**

Jenis data pada penelitian ini ada dua macam yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif adalah data yang tidak dapat dianalisis dengan teknik statistik. Sedangkan data kuantitatif adalah data yang dianalisis dengan teknik statistic. Data yang diambil oleh peneliti adalah jenis kualitatif. Karena dalam penelitian ini data yang akan digali bersumber dari pernyataan kata-kata atau gambaran tentang sesuatu yang dinyatakan dalam bentuk penjelasan dengan kata-kata atau tulisan.

Peneliti menggunakan dua sumber data, yaitu: Sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah subjek penelitian yang dijadikan sebagai sumber informasi penelitian dengan pengambilan data secara langsung.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2007), hal. 91



Sumber data ialah unsur utama yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data-data yang konkrit dan yang dapat memberikan informasi untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian.<sup>50</sup> Adapun Jenis data pada penelitian ini adalah:

a) Data Primer, yaitu data-data yang diperoleh dari informan. Adapun data-data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari informan dengan mengamati sikap dan perilaku konseli.

b) Data sekunder, yaitu data-data yang diperoleh dari kepustakaan yang mendukung dan berhubungan untuk melengkapi data primer.<sup>51</sup>

## **E. Tahap Tahapan Penelitian**

Terdapat beberapa tahapan-tahapan yang harus dilakukan menurut buku metode penelitian praktis adalah:

### **1. Tahap perencanaan**

Perencana meliputi penentuan tujuan yang dicapai oleh suatu penelitian dan merencanakan strategis untuk memperoleh dan menganalisis data bagi peneliti. Hal ini dimulai dengan memberikan perhatian khusus terhadap konsep dan hipotesis yang akan mengarahkan penelitian yang bersangkutan kemudian menelaah kembali terhadap literatur, termasuk penelitian yang pernah diadakan sebelumnya, yang berhubungan dengan judul dan masalah penelitian yang bersangkutan.

### **2. Tahap pengkajian**

---

<sup>50</sup> E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif dalam penelitian Psikologi*, (Jakarta: LPS3 UI, 1983 ), hal. 129.

<sup>51</sup> M. Suparmoko, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: BPFE, 1995), hal. 3.

Pengkajian secara teliti terhadap rencana penelitian, tahap ini merupakan pengembangan dari tahap perencanaan, disini disajikan latar belakang penelitian, permasalahan, tujuan penelitian, serta metode atau prosedur analisis dan pengumpulan data. Analisis dan laporan hal ini merupakan tugas terpenting dalam suatu proses penelitian.

### 3. Tahap penelitian

Pada tahap penelitian, pengkajian dilakukan secara teliti, peneliti menggunakan metode pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

### 4. Tahap pelaporan

Tahap pelaporan adalah tahap menuliskan temuan yang ada dilapangan yang kemudian disusun menjadi tulisan ilmiah. Pada tahap pelaporan ini hasil penelitian akan dijadikan dalam bentuk skripsi.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Teknik ini dibutuhkan dalam penelitian untuk dapat memudahkan dalam memperoleh data yang berhubungan dengan masalah penelitian yang ingin diselesaikan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Wawancara (interview)

Wawancara (interview) adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan

makna dalam suatu topik tertentu.<sup>52</sup> Wawancara dilakukan secara efektif, bisa dengan menggunakan bahasa yang jelas, terarah, sesuai yang diharapkan dalam suasana yang santai agar data yang diperoleh obyektif dan dipercaya. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mendapat informasi mendalam pada diri konseli yang meliputi: Identitas diri klien, kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi konseli, serta permasalahan yang dialami konseli.

## 2. Observasi (Pengamatan)

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki.<sup>53</sup>

Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi dengan kisi-kisi, kisi kisi yang dipakai konseli bertujuan untuk mempermudah konseli dalam mengamati konseli. Ada empat ragam hal yang lakukan peneliti ketika melaksanakan observasi

Pertama, pengamatan langsung, peneliti mengamati bagaimana aspek aspek dan indikator *Self Awareness* yang ada pada konseli. Kedua pengamatan tidak langsung, disini peneliti mencari tahu dan mengumpulkan fakta fakta tentang konseli kepada orang orang terdekatnya seperti ibu, teman dan sahabat konseli. Ketiga, memperkirakan sebab akibat dari suatu perilaku yang dilakukan oleh konseli. peneliti biasanya melakukan ini ketika sudah memberikan treatment pada konseli. Ke empat, konsistensi logis, disini peneliti akan menarik kesimpulan dari hasil pengamatan yang sudah ia lakukan sebelumnya.

---

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, hal. 231.

<sup>53</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 153.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik yang penerapannya dengan mencari data mengenai hal-hal yang berbentuk catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda, catatan harian dan sebagainya.<sup>54</sup> Di dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan untuk mendapat data yang menjadi data pendukung dalam lapangan penelitian.

### **G. Teknik validasi data**

Dalam penelitian kualitatif tidak menjamin pelaksanaan penelitian akan mendapatkan hasil yang optimal, kesalahan pada peneliti juga besar kemungkinan akan terjadi. Dalam hal ini, peneliti menganalisa data langsung di lapangan untuk menghindari kesalahan pada data-data tersebut. Maka dari itu, untuk mendapatkan hasil yang optimal peneliti perlu memikirkan keabsahan data yaitu:

#### 1. Ketekunan

Ketekunan pengamatan sangat diperlukan dalam sebuah penelitian agar data yang diperoleh bisa dipertanggungjawabkan dan dapat diuji kebenarannya. Peneliti memahami situasi kondisi dan perilaku yang dilakukan konseli, peneliti menelaah kembali data-data yang terkait dengan fokus penelitian, sehingga data tersebut dapat difahami dan tidak diragukan.

#### 2. Triangulasi

Triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstitusi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu pengumpulan

---

<sup>54</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, hal. 200.

data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan kata lain peneliti dapat mengecek temuannya dengan membandingkan dengan berbagai sumber metode atau teori.<sup>55</sup> Peneliti juga melakukan triangulasi melalui beberapa metode atau teknik pengumpulan data yang dipakai. Hal ini berarti bahwa pada satu kesempatan peneliti menggunakan teknik wawancara, teknik observasi dan dokumentasi.

## **H. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>56</sup>

Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data sudah diperoleh. Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki, dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang nampak atau sebagaimana adanya.<sup>57</sup>

---

<sup>55</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal 330

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, hal.244

<sup>57</sup> Hadari Nawawi, Dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), hal. 73.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi umum objek penelitian

#### 1. Deskripsi lokasi penelitian

Penelitian yang dilakukan konselor terletak di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA). UINSA berdiri pada tahun 1965, pada awalnya UINSA masih bernama Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Baru pada tanggal 1 oktober 2013 Presiden mengeluarkan peraturan presiden (Perpes) no 65 yang berjudul Perubahan Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Menjadi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

UINSA yang berlabel islam tentunya memiliki keilmuan islam yang sangat kental, terlihat dari nama bidang studi dan fakultas yang dibuka. Selain ilmu keagamaan, UINSA juga mengajarkan berbagai bidang keilmuan lain seperti ilmu teknologi, sosial dan sains. Setidaknya untuk saat ini, terdapat 9 fakultas yang dibentuk, kesembilan fakultas tersebut ialah: fakultas adab dan humaniora, ekonomi dan bisnis, ushuluddin dan filsafat, Syariah dan hukum, tarbiah dan keguruan, psikologi dan Kesehatan, sains dan teknologi.

UIN Sunan Ampel telah menambah kapasitas infrastrukturnya dengan membuka kampus dua di sekitar bandara juanda tepatnya di Gn. Anyar, Kec. Gn. Anyar, Kota SBY. Menurut rektor UINSA prof Masdar hilmi pembangunan kampus II Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya ini akan mempercepat akselerasi Pendidikan.<sup>58</sup>

---

<sup>58</sup> Humas uinsby, *Pembangunan Kampus II UINSA Gununganyar Memasuki Topping-Off Tahap Akhir*, diakses pada 27 oktober 2021 dari

UIN Sunan Ampel Surabaya sendiri memiliki luas kurang lebih 8 km<sup>2</sup> dikelilingi pagar beton yang menjadi pembatas antara universitas dengan perumahan sekitarnya. Semenjak pertama kali berdiri pada 1965 sudah ada 9 rektor yang pernah memimpin dan berjasa dalam perkembangan UINSA dari masa ke masa. Berikut adalah nama nama rektor yang pernah menjabat di uin sunan ampel:

- 1) Prof. H. Tengku Ismail Ya'qub SH,MA (1965-1972)
- 2) Prof. KH. Syafii A Karim (1972-1974)
- 3) Drs. Masekam Fatawi (1975-1787)
- 4) Prof. Dr. H. Bisri Affandi, MA, (1987-1992)
- 5) Drs. KH. Abd. Jabbar Adlan, (1992-2000)
- 6) Prof. Dr. HM. Ridwan Nasir, MA, (2000-2008)
- 7) Prof. Nur Syam (2009-2012)
- 8) Prof. Dr. H. Abd. A'la, M.Ag, (2012-2018)
- 9) Prof. Masdar Hilmy, S. Ag. MA, Ph.D, (2018-2022)

## 2. Deskripsi konselor

### a. Identitas konselor

Konselor merupakan orang yang memiliki keterampilan, profesionalitas dan kompetensi di bidang konseling. Konselor memiliki kelayakan karena telah menjalani latihan serta telah berkualifikasi dalam upaya menjadi seorang konselor.<sup>59</sup>

Konselor yang membantu orang lain secara individu maupun kelompok memiliki ciri-ciri yaitu, percaya diri, menghormati orang lain, mempunyai pikiran dan pandangan yang optimis, skill mendengar, memahami

---

<https://w3.uinsby.ac.id/pembangunan-kampus-ii-UINSA-gununganyar-masuki-topping-off-tahap-akhir/>

<sup>59</sup> Ed Neukrug, *The World of the Counselor*, (United States of America, Cengage Learning, 2016), hal. 5

dan berkomunikasi yang baik, penyabar serta punya empati tinggi terhadap sesama. Seorang konselor juga harus mampu mengubah situasi negatif pada situasi yang lebih positif.<sup>60</sup>

Konselor dalam penelitian ini merupakan seorang mahasiswa yang menempuh program Pendidikan bimbingan dan konseling islam di fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

*Konselor* merupakan anak ke 4 dari 5 bersaudara dari hasil pernikahan ibu Sabina Siregar dan Alm. Bapak Sori Muda Tambunan. Selama menempuh Pendidikan di BKI UINSA konselor beberapa kali mengikuti organisasi baik intra maupun ekstra kampus, diantaranya konselor pernah menjadi salah satu pengurus himpunan mahasiswa bimbingan konseling islam antara tahun 2019/2020. Konselor juga pernah menjabat beberapa bidang di organisasi santri CSSMoRA diantaranya menjadi ketua PSDM CSSMoRA UINSA tahun 2020/2021 dan saat ini sedang menjalankan amanah sebagai salah satu anggota PSDM CSSMoRA secara nasional. Selain itu, selama masa kuliah konselor banyak terlibat dalam penyelenggaraan event, seminar, dan webinar yang diprakarsai oleh organisasi tersebut.

Berikut biodata konselor:

Nama : Abdul Haris Tambunan  
NIM : B53218049  
Jurusan : Bimbingan konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Institusi : UIN Sunan Ampel Surabaya.  
TTL : Mangen, 19 Maret 2000  
Asal : Padang Sidempuan, Sumatera Utara

---

<sup>60</sup> Barbara Nefer, *So You Want To Be a Counselor*, (America, Frederick Fell Publishers, 2009), hal. 30



Domisili : Jemur Wonosari Gg Wonocolo 2 Nomor 16

Riwayat Pendidikan:

SD : SDN 200505 Manegen  
MI : MI Al-Yusufiah Holbung  
SMP : MTSS Ponpes Al-ansor  
SMA : MAS Ponpes Al-ansor  
S1 : UIN Sunan Ampel Surabaya

### c. Pengalaman Konselor

Pengalaman konselor di bidang konseling adalah konselor pernah menangani beberapa masalah selama masa kuliah. Konselor juga pernah terlibat dalam program konseling keluarga di kantor urusan agama kecamatan Wonocolo, Surabaya, ketika mengikuti program praktek pengalaman lapangan (PPL). Pada saat itu konselor berkolaborasi dengan penyuluh KUA untuk menyelesaikan berbagai masalah keluarga. Disini konselor membantu menangani masalah masalah tersebut.

### 3. Deskripsi Konseli

Konseli atau biasa juga disebut klien dalam *Oxford advanced learner's dictionary* mendefinisikannya sebagai seorang individu yang memiliki masalah dan akan menerima bantuan dari konselor yang berpengalaman.<sup>61</sup>

#### a. Identitas Konseli

Nama lengkap : Sindy (bukan nama sebenarnya)  
TTL : Air hitam, 11 maret 2000  
Umur : 21 Tahun

---

<sup>61</sup> Muhammad Aziz Shah, Muhammad Nasir Bistaman, *Kemakhiran Bimbingan dan Kaunseling*, (Kuala Lumpur, PTS Professional, 2009), hal. 20.



adalah anak sulung dari 2 bersaudara. Konseli merupakan anak dari bapak Munawar dan ibu Ervina lubis. Konseli memiliki hubungan yang harmonis dengan kedua orang tuanya, komunikasi keduanya juga sangat intents. Orang tua konseli sangat perhatian kepadanya, tak jarang orangtua konseli menanyakan keseharian konseli baik secara langsung atau melalui *video call* ketika konseli sedang berada di Surabaya. Menurut konseli sendiri orang tua konseli sangat perhatian kepadanya. Pada awal perkuliahan di Surabaya, orangtua konseli bahkan mengantarkan dan menetap selama 1 bulan pertama konseli di Surabaya untuk menemani konseli.<sup>64</sup>

d. Latar belakang ekonomi

Konseli terlahir dari keluarga berkecukupan, dari kecil sampai umurnya 21 tahun saat ini, ia tidak pernah merasa kekurangan. Semua keinginannya masih dapat dipenuhi oleh kedua orangtuanya. Selama kuliah di Surabaya konseli selalu mendapatkan kiriman yang lebih dari cukup untuk kebutuhan bulanan konseli. hal tersebut terbilang wajar mengingat kedua orangtua konseli merupakan wiraswasta di kampung halamannya. Latar belakang ekonomi konseli bisa dikategorikan ekonomi menengah ke atas.<sup>65</sup>

e. Kondisi lingkungan sosial konseli

Kondisi lingkungan sosial konseli terbilang sangat baik dan ramah. Sosial yang terbentuk di sekitar rumah konseli cukup peduli satu sama lain. Masyarakat yang tolong menolong dan perhatian layaknya perkampungan pada umumnya.

---

<sup>64</sup> Hasil wawancara pada tanggal 17 oktober 2021

<sup>65</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada 14 oktober 2021

Hal ini terasa berbalik dengan empat tahun konseli di Surabaya, konseli hidup dilingkungan yang bisa dikatakan kurang ramah bagi konseli. Konseli menyatakan orang-orang yang berada disekitar kostnya cuek dan masa bodo satu sama lain. Konseli mengatakan ia tidak memiliki teman dekat atau *bestie*, konseli mengatakan kalau ia mudah kehilangan kepercayaan terhadap teman-teman kampusnya karena merasa ada saja yang mereka sembunyikan darinya. Sehingga konseli lebih banyak bersosial di media sosial daripada di kehidupan sehari-harinya.<sup>66</sup>

#### 4. Deskripsi Masalah

Masalah konseli adalah kurangnya *Self Awareness* dalam dirinya. Rendahnya *Self Awareness* pada diri konseli ini mulai dialaminya sejak awal kuliah di Surabaya. Kondisi yang dialami konseli ini sangat berdampak ke kehidupan sosialnya.

Permasalahan Konseli ini bisa dilihat dari kurang mampunya memahami kondisi sosial dimana ia berada, dimana ia merasa sering dicurigai oleh temannya. Konseli juga sangat minim dalam hal menerima kritik atau saran orang lain, bagi konseli hal tersebut adalah cara temannya untuk menjatuhkannya. Namun konseli tak pernah menyatakan perasaannya kepada temannya. Kecurigaan kecurigaan yang konseli ciptakan sendiri tersebut mengarahkannya pada kelemahan memahami orang lain disekitarnya.

Disisi lain, konseli merasa dirinya tidak dapat bersaing dengan benar di lingkungannya. Padahal konseli sebenarnya punya potensi yang kuat. Ia sangat jarang memberikan pendapatnya di depan publik, misalnya saja di

---

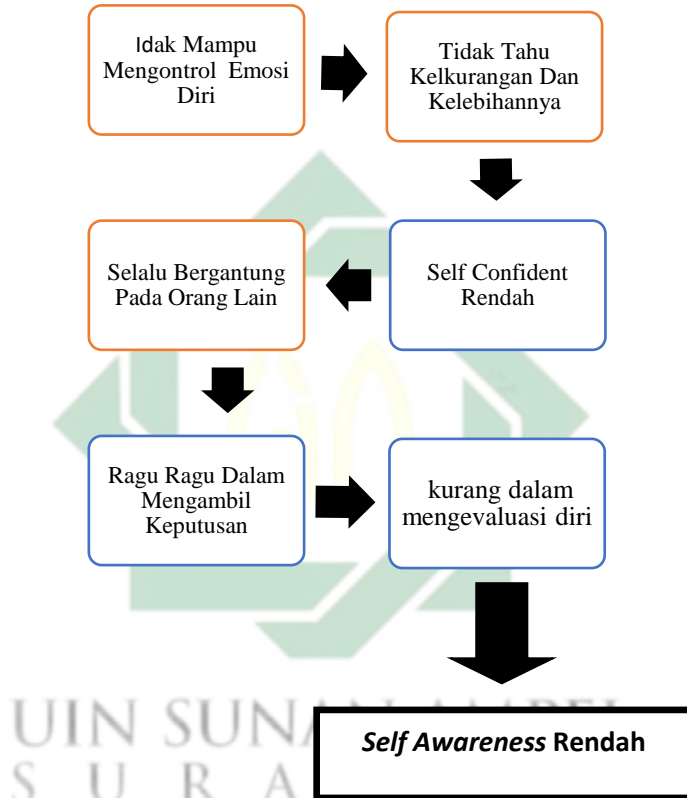
<sup>66</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 16 oktober 2021

dalam kelas konseli tidak memiliki cukup *Confident* untuk menyanggah pernyataan orang lain dan menyampaikan pendapat yang menurutnya benar.

Satu hal yang paling menunjukkan kalau konseli mengalami *Self Awareness rendah* adalah konseli sering bingung dengan perasaanya sendiri. Ia tidak mampu mengenali emosi yang ada didalam dirinya. Konseli tidak sadar akan setiap konsekuensi tindakan yang ia lakukan. Seperti contoh, ketika ia memilih untuk diam dalam suatu perkumpulan, meskipun ia sebenarnya ingin mengatakan sesuatu yang ia yakini benar dalam forum. Namun ia enggan untuk menyampaikannya hal tersebut. Kemudian akibat kejadian tersebut konseli akan merasa dirinya tak cukup cakap untuk berkontribusi dalam event tersebut. konklusinya adalah konseli kehilangan *Self Confident*, kurang mampu untuk menyampaikan pendapat dan perasaan yang dialaminya, dan ia tidak sadar mengapa ia mengalami hal tersebut.

Kurangnya rasa aware pada diri konseli juga membawa konseli pada krisis kemandirian. Dimana konseli terkadang tidak dapat mengambil keputusan yang mana yang paling baik untuk dirinya. Ia selalu berusaha membuat orang lain senang dan berusaha menuruti keinginan teman temannya, meskipun hal tersebut membuatnya tak nyaman.

Tabel 4.1  
Skema masalah konseli



## B. Penyajian Data

1. Deskripsi proses pelaksanaan konseling islam dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* seorang mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Dalam hal ini, konselor menghubungi konseli untuk mengkonfirmasi waktu dan tempat dalam proses

pelaksanaan konseling. Jadwal yang diambil akan menyesuaikan dengan aktivitas dan kesibukan konseli, yang bertujuan agar proses konseling tidak mengganggu kegiatan sehari-hari keduanya. Waktu konseling dilakukan maksimal Sembilan puluh menit sesuai dengan kesepakatan. Tempat pelaksanaannya juga tergantung pada kesepakatan kedua belah pihak agar konseli merasa nyaman ketika proses konseling berlangsung.

Dalam tahapan ini, selain usaha untuk menerapkan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* konseli, konselor juga berusaha membangun hubungan dengan konseli serta orang-orang terdekatnya. Setelah membangun hubungan baik, maka langkah selanjutnya adalah menelusuri setiap data yang konseli berikan, untuk lebih mengetahui bagaimana seharusnya menyelesaikan masalah konseli.

#### a) Identifikasi masalah

Identifikasi masalah didefinisikan sebagai tahap untuk mengumpulkan data konseli secara formal dan informal, baik itu menggunakan wawancara, observasi atau dengan menganalisa gejala-gejala yang tampak pada konseli.<sup>67</sup>

Tahap identifikasi sangat krusial dalam proses konseling, tahap ini konselor mengumpulkan data dari konseli. Identifikasi masalah bertujuan untuk mengenali seberapa kompleks masalah konseli. Data yang dikumpulkan berdasarkan hasil wawancara dengan konseli. Wawancara dilakukan di tempat yang steril dan dengan protokol kesehatan. Selain konseli, konselor juga mewawancarai teman-teman konseli.

---

<sup>67</sup> Bradley T. Erford, *Research and Evaluation in Counseling*, (America, Cengage Learning, 2015), hal. 163

## 1) Wawancara dengan konseli

Pada prosesnya, wawancara dengan konseli dilakukan di beberapa tempat. Wawancara pertama dilakukan di lobi kost konseli, pada awalnya obrolan yang dibuka masih sekedar *sharing* kegiatan sehari-hari konseli. Konselor yang sudah mengenal konseli sejak lama mulai menanyakan kendala atau masalah yang dialami konseli. Konseli tidak mengetahui apa yang ia rasakan. Konseli mengatakan ia sering tidak percaya diri, ia juga mengungkapkan mood-nya sangat mudah berubah. Konselor berusaha mengulik lebih dalam mengenai hal tersebut. konselor berhipotesa bahwa yang dialami konseli adalah *Self Awareness* rendah, kecurigaan ini bukan tanpa alasan karena konselor sudah cukup mengenal konseli dari lama.

Setelah ditanyakan beberapa pertanyaan dan konseli menjawabnya. Mayoritas jawaban konseli memang mengarah pada gejala *Self Awareness* rendah. Seperti perkataan konseli “*saya orangnya tidak pede-an, suka mood mood-an tidak jelas, saya tidak bisa apa-apa*”. Untuk lebih meyakinkan, konselor menkroscheck hal tersebut kepada konseli. konselor berusaha menjelaskan bahwa konseli dirasa mengalami *Self Awareness* yang rendah, konselor menceritakan apa itu *Self Awareness*, bagaimana tanda-tanda, indikator dan pengaruhnya terhadap individu. Setelah mengetahui hal tersebut konseli mengiyakan bahwa ia mengalami hal tersebut dan bersedia mengikuti proses konseling islam untuk meningkatkan *Self Awareness* nya.

## 2) Wawancara dengan teman konseli



Konselor melakukan wawancara dengan teman konseli sehari setelah wawancara dengan konseli selesai. Pada wawancara ini, konselor menanyakan bagaimana keseharian konseli selama ia menjadi teman kostnya. Ia menjawab bahwa konseli adalah orang yang baik dan tidak banyak tingkah, konseli juga dikatakan sangat *humble* karena selalu mau menemani jika diminta kemana saja. Kebetulan ternyata selain teman kost mereka juga sering mengambil dosen dan kelas yang sama.

Konselor kemudian menanyakan bagaimana sikap konseli jika berada dikelas baik itu online maupun offline. Ia mengatakan kalau konseli lebih cenderung diam di kelas, ia mengatakan kalau konseli terlihat kurang percaya diri jika diminta menjawab pertanyaan, ia sering mencoba mencari pembenaran dari pernyataannya dengan melihat orang terdekatnya di kelas, biasanya saya, jawabnya sambil tertawa. Ia melanjutkan bahkan terkadang konseli tidak mau berbicara meski ia tahu jawabannya. Sehingga saya sering menjawab dengan jawabannya dan itu biasanya benar. Dia cukup pemalu kalau dikelas, bahkan ketika kelas online ia hampir tidak pernah menyalakan kameranya padahal ia cantik tuturnya lebih jelas.<sup>68</sup>

## b) Diagnosis

Tahap selanjutnya adalah diagnosis atau diagnosa tujuannya adalah untuk menetapkan pokok permasalahan konseli, diagnosis dilakukan berdasarkan data yang didapat saat proses identifikasi masalah.<sup>69</sup> Setelah melakukan

---

<sup>68</sup> Hasil wawancara peneliti dengan teman konseli, pada tanggal 7 september 2021

<sup>69</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of counseling and psychotherapy*, (Boston, Cengage Learning, 2017), hal. 45-46

wawancara dengan konseli dan orang terdekatnya diketahui masalah utama konseli adalah kurangnya *Self Awareness* pada dirinya. ada beberapa aspek yang menunjukkan konseli kurang memiliki *Self Awareness*:

1) Konseli kurang percaya diri dengan dirinya.

*Confident* diketahui merupakan hal yang kurang dimiliki konseli, terlihat dari ketakutan konseli untuk *speak up* di depan umum. Konseli kurang percaya diri meskipun sebenarnya ia benar benar tahu permasalahan yang dibahas, malah konseli memilih diam, karena ketakutan ketakutan yang konseli ciptakan sendiri dari kurangnya rasa percaya diri konseli. hal ini menunjukkan lemahnya *Self Awareness* publik konseli.

2) Konseli tidak terlalu tahu kelebihan dan kekurangannya.

Salah satu hal yang menyebabkan konseli tidak percaya diri adalah konseli kurang peka akan kelebihan dan kekurangannya sendiri. Konseli sering mampu menyelesaikan, *handle*, menjawab sesuatu. Namun karena konseling tidak yakin dengan potensi yang ia miliki, membuatnya lebih memilih pasif dan tidak berbuat apa apa. Biasanya konseli akan menyesal ketika melewatkan kesempatan tersebut. konseli kemudian mulai menyalahkan dirinya sendiri, Kecewa pada dirinya dan tidak mau mengulanginya lagi. Konseli akhirnya tidak mampu mengoptimalkan potensi yang ia miliki, dan membiarkannya terpendam. Disinilah letak dari *Self Awareness* nya konseli.

3) Konseli sering bergantung pada orang lain.

Kemandirian merupakan salah satu indikator dari baiknya *Self Awareness* seseorang. Konseli teridentifikasi

kurang mampu menjaga komitmennya. Konseli lebih terlihat seperti seorang *people pleaser* yaitu orang yang selalu mengiyakan permintaan orang lain meski hal tersebut membuatnya tidak nyaman. Konseli sangat mudah goyah dengan pendiriannya sendiri serta terkadang membayangkan rencana sendiri demi mengikuti *planning* orang lain. Dari sini terlihat Konseli tidak berani membuat keputusan sendiri dan hampir selalu membutuhkan konfirmasi orang lain untuk setiap tindakannya. Hal ini biasanya terjadi dikarenakan adanya *fear of rejection* atau *fear of failure* yang terlalu besar dalam dirinya.<sup>70</sup>

Ketiga hal yang ditemukan pada konseli diatas dapat disimpulkan bahwa konseli kurang dalam mengaktifkan *Self Awareness* nya. Jika dilihat berdasarkan indikator *Self Awareness* oleh goleman maka konseli dapat dinilai memiliki *Self Awareness* rendah.

### c) Prognosis

Prognosis atau prognosa adalah proses menetapkan jenis bantuan dan terapi yang akan diberikan kepada konseli yang telah melewati pertimbangan berbagai aspek termasuk aspek rasional serta dengan pendekatan penyelesaian masalah konseli yang sesuai.<sup>71</sup>

Tahap ini merupakan langkah untuk menentukan teknik, terapi atau metode apa yang paling cocok untuk mengatasi masalah konseli. Penentuan pengambilan teknik ini tentunya berdasarkan hasil identifikasi dan diagnosis yang sudah dilakukan sebelumnya. Peneliti memilih teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) pada penelitian

---

<sup>70</sup> Alya salsabila <https://alpas.id/people-pleasing-bilang-tidak/> (29 Oktober 2019).

<sup>71</sup> Fong Chan PhD. Dkk, *Counseling Theories and Techniques for Rehabilitation and Mental Health Professionals*, (New York, Springer Publishing Company, 2015), hal. 161

kali ini. ada beberapa alasan yang melatarbelakangi pemilihan SFBT, jika di telik lebih lanjut terdapat beberapa tahapan dalam SFBT yang dirasa sangat *relate* dengan kebutuhan masalah konseli. Adapun tahapan dalam *Solution Focused Brief Therapy* adalah:

1) Menentukan tujuan konseling bersama konseli.

Tahapan awal dalam teknik adalah menentukan tujuan konseli dalam proses konseling. Tujuan konseli tersebut akan dijadikan tolak ukur dari berhasil tidaknya konseling. Pada tahap ini juga konselor menjelaskan bagaimana prosedur konseling yang akan dilaksanakan. Selain itu, penetapan tujuan konseli juga bermanfaat untuk memantapkan keinginan konseli dalam menyelesaikan masalahnya dan menjadi pribadi yang lebih baik.

2) Menskalakan tingkat masalah konseli.

Konselor akan menanyakan seberapa parah dampak negatif yang konseli dapatkan dari masalahnya. Penskalaan berguna untuk melihat bagaimana konseli memandang masalahnya. Dengan penskalaan ini juga konselor dapat menilai sejauh mana dampak positif dari proses konseling yang sudah diberikan.

3) Menggali potensi konseli

Proses menggali potensi yang dimiliki konseli dapat dilakukan dengan memberikan beberapa *miracle question* yang dapat memicu timbulnya energi positif dalam diri konseli. konselor juga mengajak ngobrol santai (*free talk*) dengan mengesampingkan dulu masalah konseli. tujuannya adalah agar konseli dapat menyadari bahwa dalam dirinya tidak hanya memiliki masalah namun juga potensi dan energi positif lainnya.

Jika dikaitkan dengan indikator *Self Awareness* tahapan ini mampu memberikan *damage* yang cukup signifikan untuk meningkatkan *Self Awareness*.

#### 4) Mengeksplorasi kegiatan yang Sudah dilaksanakan

Pada dasarnya setiap orang yang mempunyai masalah selalu berusaha menemukan jalan keluar dari masalahnya. pada kasus teknik SFBT kegiatan yang telah dilakukan oleh konseli sebelumnya akan dieksplorasi lebih lanjut, tentunya dengan pertimbangan bahwa kegiatan itu berdampak positif pada masalah konseli.

proses ini dapat dimulai dengan menanyakan langsung kepada konseli, juga dapat dilakukan dengan pertanyaan pertanyaan ajaib. Maka dalam hal ini konselor harus menaruh perhatian terhadap setiap perkataan konseli. Pada pertemuan pertemuan selanjutnya konselor juga dapat mengeksplorasi perilaku yang telah ditetapkan oleh konselor sebelumnya.

#### 5) Menetapkan perilaku konseli dan berkomitmen.

Menetapkan perilaku konseli salah satunya berupa pemberian pekerjaan rumah bagi konseli. pekerjaan rumah sangat penting dalam pelaksanaan SFBT. Hal ini dapat menumbuhkan komitmen pada diri konseli untuk benar benar menyembuhkan masalahnya. Pada tahap penetapan inilah *Brief* dari SFBT terlihat. Perilaku yang ditetapkan haruslah perilaku yang berorientasi pada *solution* bukan pada *problem*.

#### d) *Treatment/* Terapi

*Treatment/* terapi adalah langkah pelaksanaan bantuan yang bertujuan untuk meningkatkan potensi kepribadian konseli, memperingan permasalahan konseli

dan mengembangkan dengan benar fungsi manusiawi yang ada pada diri konseli.<sup>72</sup>

Treatment/terapi yang diberikan berdasarkan strategi yang telah ditentukan sebelumnya pada prognosis. Konselor akan memberikan sesuai dengan prognosis dengan menggunakan teknik *Solution Focused Brief Therapy*. Terdapat 5 tahapan dalam pemberian terapi SFBT diantaranya:

1) Menetapkan tujuan konseli

Hal yang paling awal adalah dengan menanyakan apa yang konseli inginkan dari konseling. Konselor juga harus menjelaskan bagaimana proses yang akan dijalani untuk mencapai tujuan tersebut. selain agar konseli mengerti setiap tahapan, penjelasan tersebut juga dapat menumbuhkan *trust*-nya terhadap konselor, sehingga nantinya konseli mau dan dengan antusias mengikuti setiap rangkain konseling.

Pada kasus ini, setelah konseli mengetahui bahwa ia memiliki *Self Awareness* rendah, konseli sendiri yang menanyakan terlebih dahulu kepada konselor bagaimana cara meningkatkan *Self Awareness* nya. Konseli terlihat sudah lama ingin menyelesaikan masalahnya tersebut. namun ia kebingungan bagaimana caranya.

Dialog yang tercipta pada awalnya adalah konselor menanyakan “*berarti kamu sendiri pun sudah merasa kurang dalam Self Awareness di dirimu*” konseli lalu menunduk sebentar sambil mengambil nafas, menunjukkan konseli sudah menyadari masalah dirinya yang sebenarnya. kemudian konseli mengkonfirmasi dan langsung mengemukakan tujuannya “*iya loh ris, tapi aku gak tahu*

---

<sup>72</sup> Linda Seligman, *Diagnosis and Treatment Planning in Counseling*, (New York, Springer Publishing Company, 2004), hal. 166

sebelumnya namanya apa, jadi nanti bisa lah kau bantu aku tingkatkan *Self Awareness* ku ini” konselor menjawab “berarti sekarang kamu mau meningkatkan *Self Awareness* mu?”. Disini konseli sebenarnya Sudah memberitahukan tujuannya, namun konselor menanyakannya kembali tujuan konseli untuk memastikan dan menguatkan komitmen konseli. konseli lalu menjawab” iya, tujuanku saat ini ingin meningkatkan *Self Awareness* ku gitu” konselor melanjutkan “oke, nanti bakal ada beberapa tahapan biar prosesnya nanti efektif” sambil mengganggu konseli menanggapi “siap, kamu setel aja, aku pasti ikut”. Dari sini terlihat sudah ada *trust* dan komitmen konseli untuk terus mengikuti konseling. Dan dari percakapan ini juga bisa terlihat dengan jelas tujuan yang ingin dicapai oleh konseli dalam konseling ini adalah untuk meningkatkan *Self Awareness*nya.

## 2) Menskalakan masalah konseli

Proses penskalaan masalah konseli pada *Solution Focused Brief Therapy* menggunakan teknik *Scaling Question*. *Scaling Question* merupakan salah satu teknik SFBT yang berguna untuk mengukur intensitas sebuah keadaan. Angka yang digunakan sebagai acuan antara 1-10. Dengan adanya acuan angka ini akan memudahkan konselor dan konseli sendiri untuk mengetahui *current situation* dan target *desired situation*-nya.<sup>73</sup>

*Scaling Question* juga bertujuan untuk mengidentifikasi skala tujuan yang ingin diraih oleh konseli dalam sesi konseling disamping untuk mengetahui

---

<sup>73</sup> P. Hari Dewanto , *Scaling Question* , diakses pada 12 desember 2021 dari <https://www.ibhcenter.org/scaling-question/>



apakah strategi konseling yang diberikan berkesan atau tidak.<sup>74</sup>

Karena masalah yang sedang dihadapi oleh konseli *Self Awareness*. Untuk mengetahui bagaimana kondisi *Self Awareness* konseli. maka konselor memberikan *Scaling Question* yang menyesuaikan pada indikator *Self Awareness* yang dikemukakan oleh Goleman (1996). Konselor sengaja mengkolaborasikan *Scaling Question* dengan indikator *Self Awareness* untuk memperjelas skala dan lebih terperinci mengenai masalah konseli.

Maka demikian lah percakapan yang terjadi ketika konselor menanyakan *Scaling Question*. Konselor bertanya kepada konseli” *kalau kamu sedih, senang, atau kecewa misalnya, apakah kamu tahu kenapa perasaan itu kamu rasakan?*”. Konseli menjawab “*kalau sedih, senang saya tahu, tapi terkadang saya juga suka bingung entah kenapa saya tiba tiba merasa sedih*”. Disini konseli terlihat bingung dengan pernyataan nya sendiri sambil menggaruk kepala menandakan konseli tidak begitu yakin dengan jawabannya. Konselor lalu melanjutkan sekaligus memastikan dengan bertanya “*jika dinilai dengan angka 1-10 kira kira seberapa kenal kamu dengan perasaan itu*”. Konseli menjawab dengan nada sedikit rendah “*karena saya tahu Sebagian dan juga bingung sebagiannya mungkin 5 dari 10*”. pernyataan konseli ini kemudian dapat dijadikan acuan tentang skala perasaan pada *Self Awareness* konseli.

Pertanyaan *Scaling Question* tentang pengenalan perasaan ini adalah 1 dari 6 *Scaling Question* yang menjadi indikator *Self Awareness*. Terdapat 5 *Scaling Question* yang juga ditanyakan dengan cara yang sama pada konseli.

---

<sup>74</sup> Gerald R. Weeks, *Techniques For The Couple Therapist*, (New York, Taylor & Francis, 2016), hal. 169



konselor merangkum hasil *Scaling Question* dengan konseli pada tabel berikut:

Tabel 4.2

<i>Scaling Question (sebelum konseling)</i>											
N O	Indikator <i>Self Awareness</i>	SKALA									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Mengenali perasaan dan perilaku sendiri				✓						
2.	Mengenali kelebihan dan kekurangan					✓					
3.	Mempunyai sikap mandiri					✓					
4.	membuat keputusan yang tepat				✓						
5.	Terampil dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, pendapat dan keyakinan				✓						
6.	Kemampuan mengevaluasi diri					✓					

Dari hasil scaling yang dilakukan, bisa diperhatikan bahwa rata rata jawaban konseli antara 4-5 dari 10 skala.

Bisa ditarik kesimpulan kalau *Self Awareness* konseli memang masih perlu ditingkatkan lagi.

### 3) Menggali potensi konseli

Dalam proses menggali potensi konseli. Konselor dapat memakai salah dua teknik dari SFBT. Kali ini konselor menggunakan teknik *problem free talk* dan *miracle question*. Pertama, konselor menerapkan teknik *problem free talk* dengan mengajak konseli berbincang santai mengenai berbagai hal tentang diri konseli. dalam sesi ini konselor harus mendengarkan dengan seteliti mungkin tentang kekuatan, skill dan setiap potensi yang bisa saja digunakan sebagai solusi dari permasalahan konseli.<sup>75</sup>

Pada perbincangan *problem free talk*, konselor mengesampingkan masalah konseli dan *pure* obrolan santai untuk mengetahui lebih lanjut tentang konseli. konselor memulai obrolan dengan menanyakan keseharian konseli. yang kemudian dijawab sebagaimana biasanya oleh konseli. setelah mengobrol kurang lebih 5 menit, konselor mulai mencari kesenangan dan bakat yang dimiliki konseli. konselor bertanya "*jadi selain suka ekonomi, jurusan mu. Apa hal yang kamu suka?*". Konseli menjawab dengan spontan "*aku suka voice over*" pada bagian ini konseli menjelaskan dengan sangat antusias tentang *voice over* dan terlihat kalau konseli benar benar berminat dalam bidang ini. Pada bagian akhir konselor mengatakan "*karena itu aku pengen banget suatu saat nanti jadi presenter televisi, kelihatannya akan seru kalau bisa menyampaikan sesuatu yang berbeda dengan suara asli kita, keren pasti*"

---

<sup>75</sup> John Sharry, *Solution-Focused Workgroup*, (London, Sage Publications, 2004), hal. 90

Hasil wawancara menunjukkan bahwa konseli memiliki ketertarikan pada bidang olah suara (*voice over*), selain karena berbakat dalam bidang itu, konseli mempelajarinya karena ia sangat ingin menjadi seorang presenter suatu saat nanti.

Dalam proses *problem free talk* ini konseli juga banyak membicarakan banyak tentang kesehariannya dan harapan masa depannya. Pada proses *free talk* ini konseli terlihat sangat *plong*, senang dan leluasa ketika membahas hobi dan keinginannya tersebut.

Untuk dapat mengeksplor lebih dalam potensi konseli, konselor mulai masuk pada teknik *miracle question* dengan pertanyaan pertanyaan yang membuat konseli berpikir pada penyelesaian masalahnya.

Konselor bertanya “*kamu tidak percaya diri yah kalau ngomong di depan umum gitu*”, “*iya, aku kurang banget disitu*” jawab konseli dengan nada menurun. “*apa yang membuat tidak percaya diri*” konselor lanjut bertanya memancing konseli. “*terkadang sebenarnya saya tuh pengen menjawab gitu, atau memberikan pendapat tapi saya takut pendapat saya tersebut tidak relevan dengan tema, takut salah salah kata juga*” konselor menjawab dengan sedikit ngotot seperti membela diri. “*kalau kamu salah emang apa yang akan terjadi*” tanya konselor memancing konseli. “*hmm... ngak da sih, aku khawatir aja orang orang bakal berpikir jelek tentang aku*” jawab konselor, pernyataan konseli menunjukkan penyebab dari *Self Awareness* publiknya rendah. Disini konselor akan memberikan *miracle question* dengan membalikkan pernyataan dan keyakinan konseli selama ini, “*apakah kamu pernah melihat orang lain salah berpendapat?*” tanya konselor, “*pernah beberapa kali*” jawab konseli polos. “*apa kamu berpikir jelek tentang orang itu?*”, konseli terdiam sejenak, lalu berkata dengan pelan “*ngak*”

sih". Secara tidak langsung dari jawabanya konseli mulai meragukan keyakinan yang keliru yang ia percaya selama ini. inilah waktu yang tepat untuk memberikan *miracle question* untuk konseli. "*bagaimana misalnya jika kamu lebih percaya diri dan jawabanmu benar, atau pendapatmu dapat membantu sebuah diskusi apa yang akan terjadi?*" konselor menanyakan dengan nada meminta jawaban secepatnya. Konseli terlihat diam agak lama dan sedikit lama berbicara sambil berpikir kemungkinan kemungkinan yang terjadi. Lalu konseli menjawab "*aku akan lebih bermanfaat mungkin, dapat membantu, dan bisa berkontribusi lebih banyak untuk event atau acara itu yah, sama mungkin akan lebih dipertimbangkan dalam diskusi hehe*" konseli menutup jawabannya dengan sedikit cengingisan. Menyadari tujuan dari *miracle question* yang diberikan konselor berhasil, *konselor* lanjut bertanya untuk menguatkan dan lebih menyadarkan konseli. "*jadi sekarang lebih baik mana menurut kamu, menahan pendapatmu atau mengungkapkannya*", hmm... lebih baik kalau di ungkapkan, karena walaupun salah bisa jadi pengalaman baru buat aku. Kalau benar bisa lebih bermanfaat dan lebih berkontribusi lebih, intinya lebih bagus sih kalau disampaikan" dari jawaban konseli menunjukkan bahwa konseli sudah benar benar paham tentang kondisi dan apa yang seharusnya dia lakukan ketika berada dalam kumpulan. Sehingga dapat memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya lebih baik.

Konseli juga memberikan *miracle question* untuk mengeksplor potensi konseli ketika ia mengatakan bahwa ia bermalas-malasan dalam kuliah, ia juga mengungkapkan sulit menolak teman temannya ketika diajak untuk nge-mall, nongkrong yang membuatnya kurang memperhatikan waktu. Konseli bertanya "*jika sekiranya kamu lebih bersungguh sungguh, dan me-manage waktumu dengan*

*baik, menurut kamu akan menjadi seperti apa?”* disini konselor kembali mengajak konseli untuk menyadari setiap konsekuensi dari satu perbuatan yang ia lakukan. Konseli terdiam sambil menutup matanya sejenak *“kayaknya kuliahku akan lebih lancar, aku juga bisa lebih teratur, lebih produktif, lebih rapi, nilaiku juga mungkin bakal lebih bagus”* pada tahap ini konselor tahu dan menyadari konsekuensi dari tindakan yang selama ini ia lakukan.

#### 4) Mengeksplorasi kegiatan yang telah dilakukan.

SFBT memiliki salah satu prinsip yang berbunyi *“jika perbuatan yang dilakukan memberikan perubahan kecil maka lanjutkan, karena perubahan perubahan kecil dapat menuju perubahan besar”*. Setiap orang yang memiliki masalah pasti berusaha untuk menyelesaikan masalahnya secepat mungkin. Pada tahap ini konselor menanyakan apa saja usaha yang telah dilakukan oleh konseli sebelumnya untuk meningkatkan *Self Awareness* nya.

Proses eksplorasi ini dimulai dengan pertanyaan *Konselor* kepada konseli *“kalau dilihat nih dari indikator sebelumnya, ada ngak upaya yang kamu lakukan untuk meningkatkan Self Awarenessmu?”*. Konseli diam sejenak seperti sedang berfikir lalu berkata *“ada sih, aku biasa nanya teman tentang penampilanku biasanya. Aku merasa kalau mereka bilang bagus atau oke aku merasa lebih percaya diri aja”*. *“kenapa kamu merasa lebih percaya diri ketika temanmu menilai penampilanmu bagus”* konseli menjelaskan *“sebenarnya setelah saya memakai baju misalnya, saya sudah merasa bagus, dengan bertanya kepada teman itu kayak membuat saya menjadi yakin kalau penampilan saya sudah bagus, jadi saya lebih percaya diri”*. pernyataan konseli ini menunjukkan kalau kegiatan bertanya kepada teman konseli memberikan dampak yang

positif pada konseli dalam meningkatkan *Self Confident* yang merupakan salah satu aspek *Self Awareness*. Untuk memperjelas hal tersebut konseli kemudian menanyakan “*kapan kamu biasanya bertanya tentang penampilanmu kepada temanmu*” konseli menjawab “*biasanya saya tanya itu Cuma kalau mau keluar atau ingin masuk kelas sih*”, “*berarti kamu bertanya pendapat teman hanya tentang penampilan berpakaianmu saja*” lanjut konselor. “*iya,*” jawab konseli sambil melihat ke atas mencoba mengingat-  
ingat.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa konseli telah berusaha meningkatkan self warenessnya dengan bertanya kepada teman mengenai penampilannya, dan hal tersebut diungkapkan konseli membuatnya merasa lebih percaya diri. namun pada perilaku ini konseli hanya fokus pada aspek penampilannya saja.

Untuk mengeksplorasi tindakan ini, konselor memberikan tugas rumah kepada konseli, untuk memilih teman terdekat dan yang paling dipercaya oleh konselor yang dapat menilai setiap *perilaku* konseli. nantinya konselor dapat bertanya kepada temannya mengenai apa saja tentang *perilaku*, tindakan, atau perbuatan konseli. konseli juga dapat meminta saran tentang hal yang ia tanyakan tersebut. sehingga harapannya konseli dapat mengevaluasi dan memperbaiki dirinya terus menerus.

Perilaku ini sedikit demi sedikit akan dapat memunculkan konsep diri yang paling tepat pada diri konseli, yang kemudian pada akhirnya membuat konseli lebih mengerti dan paham tentang dirinya.

Dari sini terlihat, meskipun konseli sebelumnya belum menyadari kalau ia mengalami *Self Awareness* rendah, namun sedari awal ia sudah berusaha meningkatnya. Percakapan di atas konseli berusaha mencari hal positif agar ia selalu semangat. Dan mencari

dukungan dari temannya tentang penampilan dan perilakunya, hal tersebut nyatanya dapat meningkatkan kepercayaan diri. perilaku itu, sudah sepatutnya terus dilanjutkan konseli karena kepercayaan diri adalah salah satu aspek untuk mendapatkan *Self Awareness* yang baik.

5) Menentukan perilaku konseli dan komitmen.

Selanjutnya adalah tahapan menentukan *perilaku* konseli. pada tahap ini konselor memberikan pekerjaan rumah yang mestinya harus dilakukan oleh konseli. pekerjaan rumah ini semacam *treatment* berbasis perilaku yang dirancang untuk meningkatkan *Self Awareness*. Disini konselor berperan selaku orang yang memberikan strategi bagi pekerjaan rumah konseli, yang orientasi pekerjaan tersebut untuk menjadi solusi bagi permasalahan konseli. strategi ini akan terus didukung dan dipantau konselor sehingga memberikan efek positif pada masalahnya.<sup>76</sup>

Peneliti memandang ada 3 pekerjaan rumah yang dapat meningkatkan *Self Awareness* konseli, adalah *speaking personally*, menulis semua yang menjadi tujuan dan prioritas, bertanya kepada temannya. Konseli diminta untuk melakukan ketiga hal ini, konselor akan mengawasi dan memantau sekaligus mengevaluasi setiap minggu, bagaimana dampak yang terjadi pada konseli.

Pertama, *Speaking personally* merupakan pekerjaan rumah konseli dimana ia diminta untuk berbicara kepada dirinya sendiri. *Speaking personally* diartikan dengan mempertanyakan kepada dirinya tentang dirinya sendiri, karena area *Self Awareness* adalah personal. Pertanyaan yang dipilih merupakan pertanyaan yang jawabannya memicu pada kesadaran diri. contohnya seperti:

---

<sup>76</sup> Paul Hanton, *Skills in Solution Focused Brief Counseling and Psychotherapy*, (London, Sage Publications, 2011), hal. 22-23



- (a) Apa sih seharusnya yang saya lakukan?
- (b) Apa kemudian yang menjadi kelemahan saya?
- (c) Apa keunggulan saya?
- (d) Apa yang kemudian membuat saya marah?
- (e) Apa yang membuat saya sedih?
- (f) Hal apa yang bisa memotivasi saya?

Dari jawaban jawaban konseli tersebut diharapkan dapat mengarahkannya pada informasi yang sebenarnya tentang dirinya. ia akan menyadari apa tujuannya sebenarnya, juga tahu tentang hal hal yang tidak ia inginkan.

Pada penerapannya, konseli diminta melakukan *speaking personally* minimal sekali sehari. waktu pelaksanaan yang diutamakan adalah pada malam hari atau setelah sholat subuh sebelum beraktifitas. konselor sengaja *men-design speaking personally* dilakukan pada waktu sholat subuh agar mendorong konseli melaksanakan sholat subuh. Karena sebelumnya konseli juga mengatakan kalau ia sering melalaikan sholat subuhnya. Selain itu, Kedua waktu ini merupakan situasi yang paling efektif untuk melakukan *speaking personally*, dimana keadaannya sunyi dan hening akan membantu konseli dalam meresapi setiap jawaban yang datang dari dalam dirinya sendiri. harapannya *speaking personally* dapat memunculkan kesadaran seperti *Eureka Moment* atau *Aha! Moment* tentang konsep diri konseli. *Euroka Moment* Atau *Aha Moment* adalah keadaan dimana seseorang tiba tiba menyadari atau memahami suatu konsep yang sebelumnya tidak ia pahami.<sup>77</sup> inilah alasan mengapa *speaking*

---

<sup>77</sup> Danek AH, Fraps T, von Müller A, Grothe B, Ollinger M, "*Aha! experiences leave a mark: facilitated recall of insight solutions*". (Psychological Research, September, 2013) hal. 77



*personally* akan dapat meningkatkan *Self Awareness* konseli.

Menuliskan semua yang menjadi tujuan dan *prioritas* konseli. Tugas ini dilakukan dengan menggunakan pulpen dan kertas, dimana konseli akan menuliskan semua tujuan dan hal yang paling penting untuk konseli. tujuannya adalah sebagai reminder bagi konseli untuk selalu fokus pada tujuannya. Konseli juga diminta untuk membaca tulisan tersebut setiap hari. Untuk menambah keefektifan tugas ini, Konselor mengarahkan konseli untuk menempelkan tulisan yang berisi tujuan dan prioritas tersebut ditempat yang mudah terlihat oleh mata. Sehingga setiap saat, konseli selalu ingat dan tidak abai pada prioritas dan tujuannya. Selain itu, konseli juga disarankan juga untuk memasang tulisan tersebut sebagai *lock screen* atau *wallpaper handphone* dan laptop konseli. hal ini dirasa penting karena seperti diketahui, hampir semua urusan manusia tidak terlepas dari alat elektronik seperti *handphone* atau laptop, dengan memasangnya akan meningkatkan kemungkinan terlihat dan dibaca oleh konseli. secara sederhana konsep dari tugas ini sebenarnya yaitu ketika tujuan dan prioritasnya sering dilihat oleh mata akan menjaga konseli untuk terus peduli pada tujuannya. Hal ini juga secara tidak langsung mendorong konseli untuk memvisualisasikan setiap prioritas dan tujuan pada kehidupan sehari-hari. Dengan demikian konseli akan terus aware pada impiannya, dan terus berusaha meraih hal tersebut menggunakan semua potensi dan kapasitas yang ia miliki.

Pada kasus ini, salah satu yang konseli tuliskan “yok bisa yok lulus bulan mei”. Disini konseli menuliskan keinginannya untuk dapat wisuda tepat waktu pada bulan mei mendatang. Setelah menyetel tulisan tersebut menjadi wallpaper. Konseli mengatakan dalam sesi evaluasi bahwa

ia selalu merasa diingatkan dengan tujuan tersebut ketika melihat layar dari handphone-nya. konseli juga mengatakan bahwa terkadang ketika ia sedang asik bermain sosial media, dan hampir lupa waktu karena drakoran, sering kali ia menghentikan tontonannya karena melihat tulisan tersebut. Kemudian ia menggunakan *device* untuk mencari bahan yang dapat ia teliti untuk skripsinya. Bisa disimpulkan kalau tulisan tersebut berhasil untuk menyadarkan konseli pada tujuan dan prioritas konseli.

Selanjutnya, ketiga, bertanya kepada teman. Pada pekerjaan rumah konseli diminta untuk lebih sering bertanya kepada teman yang ia percaya. Konseli mengatakan sebelumnya kalau ia beberapa kali melakukannya, namun pada pekerjaan rumah ini konseli diminta untuk lebih *intens* menangkap pandangan orang lain terhadapnya. Tugas rumah ini dilakukan dengan bekerja sama dengan teman yang paling dipercaya konseli. selain itu, konseli juga lebih sering meminta penilaian teman terhadap kegiatan atau perilakunya. Utamanya ketika berada di ruang publik

Nantinya dari jawaban temanya tersebut bisa menjadi salah satu acuan bagi konseli untuk koreksi diri. untuk jika konseli dapat melaksanakan tugas ini dengan baik, konseli akan mendapatkan kepercayaan diri. karena ia sudah lebih tahu bagaimana tanggapan orang terhadap dirinya.

Setelah konseli mendapatkan tugas rumah yang akan dilaksanakan, langkah selanjutnya adalah meminta konseli untuk istiqomah dalam mengikuti setiap *Brief* konseling yang diberikan. Komitmen merupakan hal yang esensial dalam konseling ini, karena tanpa komitmen dari konseli. kemungkinan keberhasilan *treatment* yang diberikan sangat sedikit. Karena bagaimanapun yang akan menjalani setiap langkah ini adalah konseli. karena itu lah

konselor lebih dulu memastikan komitmen konseli sebelum melanjutkan ke tahap tahap selanjutnya. *“saya akan berusaha memberikan yang terbaik yang saya bisa. Seperti diketahui saya sudah memberikan beberapa tugas rumah yang harus dilakukan sebagai salah satu treatment. Tapi perlu dicatat sebagai apapun treatment yang diberikan jika kamu tidak benar benar serius ingin berubah dengan tidak melaksananya dengan baik, bisa dipastikan tidak akan ada dampak yang positif dari konseling ini”* konselor menjelaskan kepada konseli betapa pentingnya komitmen konseli dalam keberhasilan konseling. Kemudian konselor melanjutkan *“apakah kamu punya komitmen yang kuat untuk mengikuti semua tahapan konseling ini?”* tanya konselor memastikan. *“insyaallah, saya akan mengikuti semua tahapan yang akan diberikan kepada saya, dan jika nanti saya kesulitan dalam mengerjakannya akan saya kabari”* jawab konseli meyakinkan konselor bahwa ia benar benar ingin berubah. *“baiklah saya pegang komitmen itu”* lanjut konselor mengingatkan konseli, *“baik”* jawab konseli singkat namun tegas, menunjukkan konseli benar benar serius untuk mengikuti rangkain konseling.

#### e) Evaluasi dan Follow Up

Salah satu tahap yang tidak boleh dilewatkan oleh konselor adalah melakukan evaluasi. Evaluasi bertujuan untuk mengukur keberhasilan/dampak positif yang dirasakan oleh konseli terhadap treatment yang diberikan. Pada kasus ini, setiap minggunya konselor melakukan evaluasi dengan menanyakan dan memperhatikan bagaimana perubahan yang konseli rasakan setelah mengikuti rangkaian teknik dari *Solution Focused Brief Therapy*.

Konselor melakukan evaluasi mingguan dengan bertanya kepada konseli mengenai pekerjaan rumah yang telah konseli berikan sebelumnya. Apa dampak yang konseli rasakan, apakah menambah kesadaran konseli atau tidak. Setiap minggunya, Konseli selalu mengatakan kalau pekerjaan rumah yang

Setelah melakukan konseling dan menjalankan pekerjaan rumah yang konselor berikan. Konseli mengaku merasa selalu di ingatkan bahwa ia punya tujuan yang jelas. Ia juga merasa lebih mandiri karena tahu apa yang akan ia lakukan selanjutnya, selain itu konseli merasa optimis dengan perkembangan yang ia alami saat ini, ia mengatakan bahwa ia akan berhasil suatu saat nanti. *Self Confident* konseli juga mulai membaik, Konseli sudah berani berbicara di depan umum dengan percaya diri, bisa dilihat dari cara bicara dan gestur tubuhnya yang tidak canggung.

Pada akhir konseling, konselor menanyakan kembali skala *Self Awareness* konseli, seperti yang dilakukan di awal konseling. konseli mengatakan bahwa ia merasa memiliki *Self Awareness* yang lebih baik dari sebelumnya. Hal itu terukir di skala yang konseli centang pada tabel yang konseli berikan untuk mengukur skala *Self Awareness*-nya. Dengan menggunakan tabel yang sama terlihat ada peningkatan yang dapat dilihat jelas pada tabel.

Setelah semua tahapan konseli telah selesai. Konselor melakukan follow up atau tindak lanjut dari konseling tersebut. secara keseluruhan ada beberapa hal yang perlu ditingkatkan dalam konseling ini. salah satunya, sebagai langkah preventif, konselor mengingatkan konseli untuk *me-request* kembali tahapan konseling sebelumnya. Jika pada suatu saat ia merasa merasa kembali mengalami gejala *Self Awareness* rendah. Teknik pencegahan masa

mendatang ini dikenal dengan teknik *Flagging the minefield* dalam *Solution Focused Brief Therapy*.

### C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Pada tahap analisis data, konselor menggunakan analisis deskriptif komparatif. Peneliti menganalisis teori *Solution Focused Brief Therapy* dengan data fakta empiris yang ada di lapangan. Data yang didapatkan melalui, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dengan data yang diperoleh konselor dapat membandingkan kondisi konseli antara sebelum dan sesudah melakukan konseling. Dalam penerapan konseling islam dengan *Solution Focused Brief Therapy* ada beberapa tahapan yang konseli gunakan yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan follow up.

1. Analisis proses konseling islam dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* seorang mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel surabaya.

Table data teori dan data lapangan.

Tabel 4.3

No	Data teori	Data lapangan
1	Identifikasi masalah	Konselor mengumpulkan berbagai data tentang konseli. data tersebut dirangkum berdasarkan wawancara, observasi dan dokumentasi dengan konseli. berdasarkan hasil wawancara dengan konseli dan temannya, konseli memiliki <i>Self Awareness</i> yang kurang baik. Hal ini

		<p>dapat terlihat langsung dari perkataan konseli yang mengatakan kalau ia tidak percaya diri, sering mood-moodan dan sering ragu tentang pilihannya sendiri, ketiga hal tersebut adalah aspek dari <i>Self Awareness</i>. Bila diperhatikan dari segi tingkah laku konseli, terlihat konseli agak terlihat malu malu, menunjukkan <i>Self Confident</i>nya masih belum matang, belum lagi jika ia berada di suatu forum, ia tidak berani mengungkapkan pendapatnya sendiri dan memilih untuk diam. Teman konseli juga mengatakan konseli mudah goyah dengan pendirian nya sendiri, ia terlihat seperti tidak bisa menolak permintaan temannya meskipun ia sebenarnya tidak nyaman.</p>
2.	Diagnosis	<p>Berdasarkan identifikasi masalah, konselor mendiagnosa bahwa konseli memiliki <i>Self Awareness</i> yang rendah. Hal ini sebenarnya juga sudah dikonfirmasi sendiri oleh konseli. ketika konselor</p>

		<p>menjelaskan tentang <i>Self Awareness</i> rendah, gejala dan indikatornya. Berdasarkan penjelasan tersebut konseli sendiri merasa kurang memiliki indikator <i>Self Awareness</i> yang baik. Pengakuan konseli ini semakin menguatkan bahwa konseli memiliki <i>Self Awareness</i> rendah. Berdasarkan data pada identifikasi masalah, dapat disimpulkan bahwa konseli:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Konseli memiliki <i>Self Confident</i> yang kurang baik.</li><li>2. Konseli memiliki ketidakpuasan pada dirinya sendiri, karena kurang percaya pada kemampuannya.</li><li>3. Konseli kurang mampu mengontrol emosi dirinya.</li><li>4. Konseli sering kehilangan arah dan tujuannya. Sehingga ia tidak mampu mengambil keputusan yang tepat bagi dirinya.</li><li>5. Konseli kurang mampu mengevaluasi dirinya sendiri untuk menjadi lebih baik.</li></ol>
--	--	--

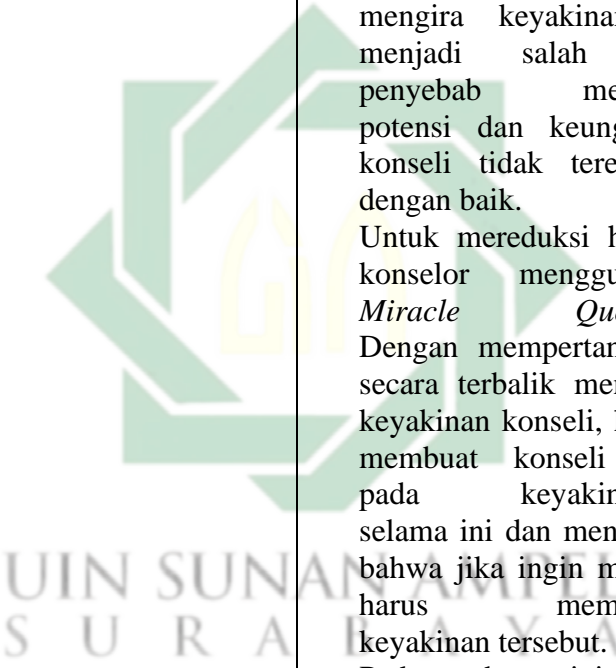
3	Prognosis	<p>Konselor memutuskan untuk memberikan konseling islam dengan <i>Solution Focused Brief Therapy</i> (SFBT) dengan langkah – langkah dan teknik teknik yang ada didalamnya. Langkah langkah <i>Solution Focused Brief Therapy</i> diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menetapkan tujuan konseli</li> <li>b. Menskalakan masalah konseli</li> <li>c. Menggali potensi konseli</li> <li>d. Memberikan pekerjaan rumah</li> <li>e. Menetapkan komitmen konseli</li> </ol> <p>Teknik teknik yang terdapat dalam SFBT berupa: <i>problem free talk, miracle question, flanging the mind field</i> yang akan digunakan pada tahapan diatas.</p>
4	Treatment/terapi	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menetapkan tujuan konseli.</li> </ol> <p>Konseli mengungkapkan bahwa tujuan utamanya adalah supaya memiliki <i>Self Awareness</i> yang lebih</p>



		<p>baik. Hal tersebut terungkap setelah konselor membantu dengan menjelaskan tentang apa dan bagaimana <i>Self Awareness</i> serta efeknya pada kehidupan konseli. karena konseli sendiri mengungkapkan bahwa ia merasa dirinya masih memiliki <i>Self Awareness</i> yang rendah.</p> <p>b. Menskalakan masalah konseli  Proses ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana konseli melihat masalahnya. Perspektif konseli tentang masalahnya akan sangat membantu bagi pemberian pekerjaan rumah yang merupakan bagian yang krusial dalam terapi ini.</p> <p>Pada proses penyekalaan ini Konselor memberikan 6 pertanyaan kepada konselor. Keenam pertanyaan ini berdasar pada 6 indikator <i>Self Awareness</i>. Pertanyaan pertanyaan tersebut dijawab dengan skala</p>
--	--	---

		<p>antara 1-10. Setelah menjawab konseli merangkumnya dalam bentuk tabel untuk mempermudah melihat rata rata dari jawaban konseli. berdasarkan pada skala jawaban konseli, konseli merasa bahwa <i>Self Awareness</i> berada diantara 4-5. Dengan hitungan 1 untuk rendah dan 10 untuk tinggi.</p> <p>c. Menggali potensi konseli          Proses ini konselor gunakan untuk mengetahui kelebihan dan potensi yang dimiliki konseli. disini konselor harus fokus dan teliti setiap kata yang konseli ucapkan, karena bisa jadi potensi yang ada pada konseli adalah jawaban dari permasalahannya. Pada awal tahapan ini, konselor mengajak konseli ngobrol bebas atau dikenal juga dengan teknik <i>free problem talk</i>, disini konseli dan konselor benar benar melupakan sejenak tentang masalah <i>Self</i></p>
--	--	--

		<p><i>Awareness</i> nya. Fokus konselor pada tahap ini adalah mencari tahu berbagai hal tentang konseli. lebih spesifiknya pada kelebihan dan keunggulan konseli. tujuannya adalah agar konseli menyadari bahwa dalam dirinya tidak hanya ada masalah, namun ia juga memiliki kelebihan dan keunggulan yang dapat dikembangkan. Pada prosesnya diketahui bahwa konseli memiliki ketertarikan pada dunia <i>voice over</i>. Ia senang dan terlihat makhir mempraktekkannya. Selain itu konseli juga terlihat mumpuni dalam bidang akademik terlihat dari pembicaraannya yang sering berdasarkan pada teori teori pada bidang keilmuannya. Dari proses ini diketahui konseli memandang bahwa lingkungannya tidak support untuk hidupnya. ia juga menganggap orang lain</p>
--	--	--

		<p>memandangnya sebelah mata, padahal ia sangat ingin memiliki support sistem yang mendukung pada tujuannya. Dari ini konselor mengungkapkan keyakinannya yang keliru tentang dirinya. konselor mengira keyakinan ini menjadi salah satu penyebab mengapa potensi dan keunggulan konseli tidak terekplor dengan baik.</p> <p>Untuk mereduksi hal itu konselor menggunakan <i>Miracle Question</i>. Dengan mempertanyakan secara terbalik mengenai keyakinan konseli, hal itu membuat konseli ragu pada keyakinannya selama ini dan menyadari bahwa jika ingin maju ia harus membuang keyakinan tersebut.</p> <p>Pada tahap ini juga konselor memberikan beberapa pertanyaan ajaib. pertanyaan</p> <p>d. Mengeksplorasi pekerjaan yang sudah dilakukan konseli.</p>
--	--	--

		<p>Pada dasarnya setiap individu yang memiliki masalah ia akan berusaha untuk menyelesaikan masalahnya. Dalam SFBT konselor akan mencari tahu usaha apa yang telah dilakukan oleh konseli sebelumnya. Dari usaha usaha tersebut konselor dapat memilah usaha mana yang memberikan dampak positif untuk konseli. jika usaha yang dilakukan tidak memberikan hasil pada masalah konseli, maka lebih baik ditinggalkan, sesuai dengan prinsip penerapan SFBT “<i>jika bekerja lanjutkan, jika tidak bekerja tinggalkan</i>”. Usaha konseli yang dapat dieksplorasi adalah konseli sering bertanya kepada teman mengenai dirinya. hal ini memiliki dampak positif yang dapat memberikan pemahaman bagi konseli tentang pandangan lingkungan kepadanya. yang perlu diperhatikan adalah terkadang ketika ditanya</p>
--	--	--

		<p>seorang teman suka melebih- lebihkan agar konseli merasa lebih baik. Hal itu sebenarnya tidak baik untuk konseli karena dapat memicu salah paham antara konseli dan orang sekitarnya. Oleh karena itu, konselor perlu mengeksplorasinya dan dapat menentukan teman yang paling dapat dipercaya untuk membantu konseli. untuk itu konselor beserta konseli menentukan teman kost konseli sebagai orang yang paling dapat ia percaya. Agar pekerjaan ini memberikan efek positif pada <i>Self Awareness</i> konseli. ia didorong untuk lebih sering meminta pendapat temannya mengenai setiap kegiatan dan perilaku yang ia lakukan. hal tersebut dapat mempermudah konseli dalam mengoreksi dan memperbaiki diri.</p> <p>e. Memberi pekerjaan rumah Konselor memberikan beberapa pekerjaan rumah</p>
--	--	--

		<p>untuk konseli, pekerjaan rumah ini adalah tugas yang dapat membantu konseli untuk meningkatkan <i>Self Awareness</i> nya. Tugas yang diberikan berupa:</p> <p>1) <i>Speaking personally</i></p> <p>Konseli diminta untuk berbicara kepada dirinya, dengan menanyakan hal hal penting yang menjadi tujuannya seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apa yang sebenarnya aku inginkan?</li> <li>- apa yang kemudian melemahkan saya?</li> <li>- apa yang dapat memotivasi saya?</li> </ul> <p>Jawaban dari pertanyaan tersebut dapat memicu konseli menemukan <i>aha! moment</i> mengenai konsep utuh dirinya. jawaban dari pertanyaan</p>
--	--	--

		<p>tersebut berasal dari dalam dirinya. dan merupakan jawaban yang paling tepat, karena ia sendirilah yang sebenarnya paling mengerti dan paham tentang dirinya. Pekerjaan rumah ini dianjurkan bagi konseli untuk melakukannya di waktu subuh karena situasi hening dan tenang disubuh hari dapat membantu konseli meresapi setiap jawabannya.</p> <p>2) Menuliskan prioritasnya Tugas rumah yang kedua adalah menuliskan prioritas terpenting yang ingin dicapai konseli. kemudian meletakkan tulisan tersebut di tempat yang biasa dilihat</p>
--	--	---



		<p>konseli. bisa di lemari, atau bisa juga dijadikan sebagai <i>lock screen</i> atau <i>wallpaper</i> handphone. Hal ini dapat membantu konseli memvisualisasikan setiap prioritas dan kengininanya. Sehingga ia tahu apa yang harus ia kerjakan untuk mewujudkannya.</p> <p>3) Bertanya kepada teman yang dapat dipercaya.</p> <p>Tujuan dari tugas ini adalah agar konseli tahu bagaimana orang sekitar melihat konseli. kemudian konseli dapat menilai dirinya, lalu memperbaiki kesalahannya. Oleh karena itu dibutuhkan teman yang benar benar dapat dipercaya, yang mengatakan</p>
--	--	--

		<p>sesuai dengan keadaan sebenarnya. Tugas ini punya dampak krusial pada penyadaran diri konseli khususnya pada peningkatan <i>Self Awareness</i> publiknya.</p> <p>f. Menentukan komitmen konseli. Salah satu penyebab terbesar berhasilnya suatu konseling adalah komitmen. Untuk itu selain konselor harus memiliki komitmen yang kuat, ia juga harus dapat memastikan konseli memiliki komitmen yang sama kuat untuk menyelesaikan masalahnya. Karena ketika komitmen sudah terbangun maka akan lebih mudah bagi konseli untuk menerima dan mengikuti rangkaian konseling. Pada kasus ini konselor memastikan komitmen konseli dengan memberikan penjelasan</p>
--	--	---

		<p>bahwa sebgus apapun terapi yang diberikan tidak akan punya dampak jika konseli setengah hati mengikuti rangkaian konselingnya. konseli mengatakan kalau ia akan mengikuti semua rangkaian, karena konseli sangat ingin meningkatkan <i>Self Awareness</i> nya.</p>
5	Evaluasi dan <i>Follow up</i>	<p>Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari <i>therapy</i> yang diberikan. Disini konselor memeriksa setiap minggu pekerjaan konseli, dan menanyakan konseli apa yang ia rasakan ketika menjalankan pekerjaan rumah tersebut. untuk melihat perkembangan yang dialami konseli, konselor menanyakan perubahan yang konseli alami minimal satu dalam seminggu.</p> <p>Pada evaluasi ini konselor menanyakan bagaimana pendapat konseli tentang tugas rumah yang diberikan. setiap evaluasi tugas rumah ini konseli selalu memberikan</p>

	<p>respon positif. Dengan mengatakan selalu ada sedikit perubahan positif.</p> <p><i>Follow up</i> adalah proses menindaklanjuti hasil evaluasi. Hasil positif yang diberikan konseli membuat konseli memilih untuk melanjutkan tugas yang ada. Ketika konseling selesai, <i>Solution Focused Brief Therapy</i> memiliki satu teknik yang bernama <i>Flanging In The Mind</i>. <i>Flanging In The Mind</i> adalah menjalankan kembali <i>therapy</i> yang sebelumnya dilakukan ketika masalah yang sama sebelumnya kambuh. Teknik <i>Flagging In The Mind</i> adalah bagian <i>follow up</i> dalam <i>Solution Focused Brief Therapy</i>.</p>
--	---

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

2. Analisis hasil pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan *Self Awareness* Seorang Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Setelah semua tahapan dalam konseling islam dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* seorang mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya selesai,

konselor dapat menganalisis bagaimana perubahan perilaku yang dialami konseli. konselor menyajikannya hasil konseling dalam bentuk tabel untuk lebih memperjelas perubahan yang konseli alami.

Berikut adalah gambaran hasil dari pelaksanaan konseling dengan *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya dalam bentuk tabel:

Tabel 4.4

NO	Sebelum konseling	Setelah konseling
1.	Konseli tidak mampu mengenali perasaan yang ia rasakan. Konseli mengatakan saat sesi wawancara kalau ia sering marah atau sedih tanpa alasan yang jelas. Dan ia tidak tahu kenapa.	Konseli tahu penyebab dari perasaannya tersebut, ia juga sudah mulai mengerti bagaimana menyikapi hal tersebut, disini terlihat lebih paham dan sadar tentang setiap emosi yang ia rasakan. Ia juga dapat mengidentifikasi hal hal apa saja yang dapat membuatnya sedih, marah, cemburu, kecewa dan perasaan-perasaannya yang lain. Ia tahu konsekuensi dari setiap perilaku yang diambil. Sehingga ia mampu mengatasi perasaannya sendiri.

2.	Kurang mengenali kelebihan dan kekurangannya.	Konseli mengatakan ia lebih percaya diri mengungkapkan /memperlihatkan kelebihan yang ia punya. Ia juga tidak mudah minder ketika dihadapkan pada hal yang ia lemah di bidang itu. Artinya konseli dapat mengecualikan dirinya dalam hal tersebut. hal ini menjadi tanda bahwa konseli sudah mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangannya.
3.	Sering bergantung pada orang lain	Konseli menjadi lebih mandiri dengan tidak menggantungkan urusan/keputusannya kepada orang lain. konseli tahu apa yang harus ia kerjakan dengan jadwal yang sudah ia susun. Dan tidak mengekor pada aktivitas temannya yang lain.
4.	Konseli sering ragu dengan	Ia mengatakan punya tanggung jawab

	keputusan yang ia buat.	<p>penuh atas dirinya sendiri. jadi apapun keputusan yang ia ambil ia yakin itu adalah yang terbaik baginya. konseli lebih berani mencoba hal baru yang selama ini dihalangi oleh ketakutannya. Salah satu contohnya ketika konseli mengajukan judul skripsi ketika temanya yang lain belum ada yang mengajukan.</p> <p>Keputusan konseli benar benar tidak bergantung pada siapapun dan berani. Dan yakin pada keputusan yang ia buat.</p>
5.	Punya ketakutan untuk mengungkapkan perasaan, pendapat dan keyakinannya.	<p><i>Confident</i> nya lebih oke dari sebelumnya. Konseli sudah berani berbicara didepan umum dengan percaya diri, terlihat dari gestur dan gaya bicara konseli yang tidak canggung. Karena Ia sudah</p>

		<p>merasa bahwa perasaan, pendapat dan keyakinannya harus diungkapkan. Ia juga paham kalau orang lain tidak harus sama dengan pendapatnya tersebut. dan juga tidak memaksa mereka untuk sama dengannya. Ia berani berbeda. Konseli juga sadar kalau ia terus terus menyimpan hal hal yang ingin disampaikan tersebut akan berdampak negati pada emosionalnya.</p>
6.	Tidak mampu mengevaluasi diri.	<p>Konseli paham dan sadar apa yang menjadi kekurangannya, sehingga ia selalu berusaha untuk memperbaiki dirinya. hal tersebut sudah cukup terlihat dari perubahan perubahan positif yang dialami diatas. Konseli juga mengatakan kalau ia</p>



		akan terus mengevaluasi dirinya agar terus dapat menjadi pribadi yang lebih baik, dan lebih baik lagi.
--	--	--

Perubahan yang terlihat pada tabel diatas menunjukkan peningkatan pada *Self Awareness* konseli.

Pada tahapan menyekalakan masalah konseli di awal konseling, konseli sudah menjawab dengan menyekalakan setiap indikator *Self Awareness* yang ia miliki. dari 6 indikator yang digunakan rata rata skala yang konseli berikan antara 4-5 dengan hitungan 1 jelek dan 10 bagus untuk *Self Awareness*-nya. Setelah 3 bulan mengikuti seluruh rangkaian konseling islam dengan *Solution Focused Brief Therapy*, konselor menanyakan kembali kepada konseli pertanyaan yang sama seperti penyekalaan di awal konseling. Terdapat perbedaan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5

<b>Scaling Question (sebelum konseling)</b>											
N O	Indikator <i>Self Awareness</i>	SKALA									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Mengenali perasaan dan perilaku sendiri				✓						
2.	Mengenali kelebihan dan kekurangan					✓					

3.	Mempunyai sikap mandiri					✓					
4.	membuat keputusan yang tepat				✓						
5.	Terampil dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, pendapat dan keyakinan				✓						
6.	Kemampuan mengevaluasi diri					✓					

Tabel 4.6

<b>Scaling Question (sesudah konseling)</b>											
NO	Indikator <i>Self Awareness</i>	SKALA									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Mengenali perasaan dan perilaku sendiri								✓		
2.	Mengenali kelebihan dan kekurangan								✓		
3.	Mempunyai sikap mandiri								✓		
4.	membuat keputusan yang								✓		

	tepat										
5.	Terampil dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, pendapat dan keyakinan								✓		
6.	Kemampuan mengevaluasi diri								✓		

Berdasarkan skala yang ada di atas, dapat dilihat perubahan yang terjadi pada konseli. Pada *Scaling Question* yang pertama, konseli mengatakan bahwa tingkat masalahnya rata rata di angka 4-5. Setelah melakukan konseling, ada kenaikan antara 3-4 angka dari angka sebelum konseling. Pada tabel *Scaling Question* yang kedua, rata rata indikator *Self Awareness* konseli sudah mencapai 80%. Terjadi peningkatan sekitar 30-40% dari sebelum konseling.

Perubahan konseli yang terlihat dan skala yang menunjukkan peningkatan sebesar 30-40% pada setiap indikator *Self Awareness* konseli. Hal ini menunjukkan bahwa konseling islam dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* seorang mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel surabaya bisa dikatakan berhasil.

#### **D. Perspektif Islam**

*Self Awareness* merupakan hal sangat penting dalam pandangan islam. Pemahaman diri yang utuh sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas hidup yang lebih baik. Untuk itu setiap muslim tidak diperbolehkan merasa dirinya hina dan kurang, tapi harus

tetap berusaha memahami konsep dirinya sendiri dan mampu memanfaatkan potensi yang ada. Allah swt berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”<sup>78</sup>

Perlunya pemahaman diri juga merupakan hal yang sudah seharusnya dimiliki oleh umat islam. Dengan pengenalan diri yang baik, seorang muslim akan tahu asal usulnya, apa tujuannya sehingga ia dapat mencapai tempat yang lebih tinggi.

Pemahaman yang utuh terhadap diri sendiri tentang sifat, karakter dan segala hal tentang diri. akan membantu seorang muslim untuk dapat bersikap sesuai dengan anjuran agama. Mampu mengontrol diri dan mengarahkannya ke jalan yang allah ridhoi.

Karena itu, selain menjalankan teknik SFBT kepada konseli, konselor juga menekankan untuk meningkatkan ketakwaan, salah satu contoh konkretnya adalah tugas rumah konseli yang dilakukan di waktu subuh, agar dapat mendorong konseli mengerjakan shalat subuh. Karena konseli sendiri mengakui kalau ia sangat susah untuk bangun subuh.

Jadi sudah sepatutnya setiap muslim memiliki *Self Awareness* yang baik, dengan *Self Awareness* yang baik ia bisa lebih bermanfaat karena mampu mengoptimalkan semua potensi yang ia miliki. dan secara tegas dapat mengontrol diri agar lebih baik dari sebelumnya.

---

<sup>78</sup> Al Qur an, Ali Imran, 139



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV PENUTUP

### A. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses pelaksanaan konseling islam dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* seorang mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya berjalan dengan lancar dengan waktu yang tidak sebentar. Pelaksanaan konseling ini mengikuti langkah langkah umum konseling yaitu dengan; identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment*, evaluasi dan follow up. Adapun tahapan tahapan nya menyesuaikan dengan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) yaitu:
  - a. Menetapkan tujuan konseli
  - b. Menggali potensi konseli
  - c. Mengeksplorasi kegiatan yang telah dilakukan
  - d. Memberikan pekerjaan rumah
  - e. Menetapkan komitmenKonseli mengikuti semua tahapan dengan lancar dan sesuai dengan rencana awal konseling.
2. Hasil pelaksanaan konseling islam dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *Self Awareness* seorang mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya bisa dikategorikan berjalan dengan sukses dan berhasil. Hal itu terlihat dengan memperhatikan indikator *Self Awareness* yang membaik pada diri konselor. Seperti kepercayaan diri bertambah, mampu mengenali perasannya, mengetahui kekuatan dan kelemahannya, mampu mengambil keputusan dengan tepat dan sebagainya. Selain itu, berhasilnya SFBT diperkuat

dengan pengakuan dari konseli yang merasa lebih baik. Berdasarkan pengakuan konseli tercatat adanya peningkatan 30-40% pada pada setiap indikator *Self Awareness* nya yang tercatat di proses penyekalaan dalam terapi ini. dengan demikian konseli saat ini sudah memiliki *Self Awareness* yang baik.

## **B. Saran**

Peneliti telah menyelesaikan penelitian ini dengan usaha yang maksimal. Meski demikian pasti terdapat kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakannya. Untuk itu peneliti memiliki saran:

1. Secara teoritik penelitian ini adalah penelitian kualitatif, sehingga dalam perkembangannya masih perlu untuk terus di kembangkan untuk dapat menyempurnakan penelitian dengan data dan fakta yang paling akurat di lapangan. Harapannya semoga penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk peningkatan *Self Awareness* dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* kepada orang lain.
2. Bagi konseli dan orang orang memiliki gejala seperti yang dirasakan konseli, diharapkan untuk lebih menyadari potensi, kemampuan, kekuatan dan kelemahannya. Agar dapat memaksimalkan potensi diri yang ada sehingga dapat lebih bahagia dalam hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin Munirul dan Eko Harianto. 2005. *Psikologi Kesempurnaan*, Yogyakarta: Matahari.
- Areek. 1994. *Perilaku Organisasi, Terjemahan Adam Indrawijaya*, Jakarta: Lembaga Pendidikan dan Pembinaan Manajemen.
- Arikunto, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta; Bina Aksara, 2010.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barry, Kristen Lawton. 1999. *Brief Interventions And Brief Therapies for Substance Abuse*. USA: CDM Group.
- Corey, Gerald. 2013. *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Brooks/Cole.
- Dariyo, Agoes. *Peran Self Awareness dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa*. Jurnal Ilmiah (online), Vo.12, No.2, diakses pada 11 November 2021 dari file:///C:/Users/lenovo/Downloads/991-2258-1-PB%20(5).pdf.
- Efford, Bradley T. 2015. *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gerungan, WA. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.



Goleman Daniel, *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than IQ*, New York: Bantam Books, 1996.

Hasanah Hasyim, Riyadi Agu, *Pengaruh Kesadaran Diri Dan Kematangan Beragama Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan RSUD Tugurejo Semarang*, Jurnal Ilmiah (online) Psikologi, Vol.2 No.1, 2015, diakses pada tanggal 24 Oktober 2021 dari <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/view/451>.

Huber Charles H. and Barbara A. Backlund. 1990. *The Twenty Minute Counselor*. New York: The Continuum Publishing Company.

Mamlu'ah, Aya, 2019. *konsep percaya diri dalam al qur an surat ali Imran ayat 139*. Jurnal Al-Aufa: Volume 01 Nomor 01 Edisi Juli- Desember.

Mander, Gertrud. 2006. *A Psychodynamic Approach to Brief Therapy*. London: SAGE Publications.

McLeod, John. 2010. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Terjemahan oleh A. K. Anwar. Jakarta: Kencana.

Mendatu, Achmanto. 2010. *Pemulihan Trauma*, Yogyakarta: Panduan.

Nugroho, Ahmad Heri Diah Ayu Puspita dan Mulawarman. 2018. *Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa*, Jurnal Bikotetik, Vol. 2 No. 1.

- Palmer, Stephen. 2011. *Konseling dan Psikoterapi. Terjemahan oleh Haris*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pichot, Teri & Yvonne M. Dollan. 2003. *Solution-Focused Brief Therapy: Its Effective Use in Agency Settings*, New York: Haworth Press.
- Poerwandari, Kristi. *Pendekatan Kualitatif dalam penelitian Psikologi*, Jakarta: LPSP3 UI.
- Presburry, McKee, J.E, dkk. 2002. *Ideas and Tools for Brief Counseling*. NJ: Persnon Education.
- Rusandi, M. Arli dan Ali Rachman. 2014. *Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam FKIP UNLAM Banjarmasin*. Jurnal Al „Ulum, 62(4),26.
- S. Kelly, Michael, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin. 2008. *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*, New York: Oxford University Press.
- Sklare, Gerald B. 2005. *Brief Counseling That Works: A Solution-focused Approach*, California: Corwin Press.
- Stein, Steven J & Hoeward. 2003. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses, Terj*, Bandung: Kaifa, Mizan.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kulitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suparmoko. M, 1995. *Metode Penelitian Praktis*, Yogyakarta: BPFE.
- Thompson, Rosemary A. 2003. *Counseling Techniques*. New York London: TaylorSiFrancis Group.
- Ulfa Adlina Atika, *Hubungan Kesadaran Diri dan Penghayatan Al Asma' Al-Husna dengan Kecerdasan Spiritual Siswa Madrasah Aliyah NU Banat Kudus*. Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Wali Songo (online), 2009. Diakses pada tanggal 11 September 2020 dari
- Weeks, Gerald R. 2016. *Techniques For The Couple Therapist*. New York: Taylor & Francis.
- Yusron, Isman Rahmani. *Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Engagement Siswa yang Menunjukkan Gejala Burnout*. Skripsi. FIP Universitas Pendidikan Indonesia, 2016.
- Yusuf LN, Syamsu. 2016. *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, Bandung: PT Refika Aditama.