

ARTIKEL PENELITIAN

Efektivitas Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Derajat Harga Diri pada Istri Korban Kekerasan dalam Rumah TanggaAnita Dwi Cahyanti,¹ Eneng Nurlailiwangi,² Suhana³^{1,2,3}Fakultas Psikologi Magister Profesi Universitas Islam Bandung**Abstrak**

Di dalam sebuah pernikahan keutuhan, kerukunan, kebahagiaan, harmonis, aman serta damai merupakan impian setiap pasangan yang membina rumah tangga. Tanpa keutuhan serta kerukunan di dalam berumah tangga dapat mengakibatkan konflik yang pada akhirnya dapat berakhir tindakan kekerasan di dalam rumah tangga itu sendiri. Konflik yang tidak terselesaikan tersebut dapat memancing perilaku yang melanggar harkat dan martabat sehingga pada akhirnya muncul kekerasan di dalam rumah tangga. Korban yang mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dapat mengalami berbagai macam emosi negatif, afek negatif, dan keyakinan negatif pada dirinya. Peristiwa negatif tersebut memiliki efek negatif terhadap harga diri orang tersebut. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh data empirik mengenai bagaimana efektivitas pemberian *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan derajat harga diri pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group experimental pre-test - post-test design*, dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 3 (tiga) orang. Ketiga subjek ini diberikan intervensi *solution focused brief therapy* sebanyak 4 kali pertemuan, dengan tahapan memahami permasalahan dan menetapkan tujuan (*goals*), mengeksplorasi dinamika krisis yang dialami, perubahan dan situasi yang menjadi pengecualian (*exceptions*), mengeksplorasi potensi diri, menentukan solusi dan terminasi. Asesmen dilakukan dengan menggunakan skala derajat harga diri dari Mruk (2006). Berdasar oleh hasil pengukuran dan hasil analisis menggunakan uji statistika non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank*, didapatkan hasil p sebesar 0,102. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada kedua dimensi, yaitu kompetensi dan keberhargaan/kelayakan secara signifikan pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga. Simpulan, *solution focused brief therapy* dapat dikembangkan untuk diterapkan dalam meningkatkan derajat harga diri.

Kata kunci: Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), *self esteem*, *solution focused brief therapy* (SFBT)

The Effectiveness of Solution Focused Brief Therapy to Elevate in Degree of Pride on the Victim Wife Violence in the Household**Abstract**

In a marriage, wholeness, harmony, happiness, harmony, security and peace is the dream of every couple who builds a household. Without wholeness and harmony in the household, it can lead to conflicts which can eventually end up becoming acts of violence within the household itself. The unresolved conflict can provoke behavior that violates the dignity of the people so that in the end, domestic violence emerges. Victims who get unpleasant treatment can experience various kinds of negative emotions, negative affect and negative beliefs in themselves. These negative events have a negative effect on the person's Self Esteem. The purpose of this study was to obtain empirical data on how effective the provision of Solution Focused Brief Therapy is to increase the Degree of Self Esteem in Wives of Victims of Domestic Violence. The research design used was One Group Experimental Pre-Test - Post-Test Design, with a total of 3 (three) research subjects. These three subjects were given Solution Focused Brief Therapy intervention in 4 meetings, with the stages of understanding the problem and setting goals (Goals), exploring the dynamics of the crisis experienced, changes and situations that became exceptions (Exceptions), exploring self-potential, determining solution and termination. The assessment was carried out using the Self Esteem Degree scale from Mruk (2006). Based on the measurement results and the results of the analysis using the Wilcoxon Signed Rank non-parametric statistical test, the p value of 0.102. The results of this study indicate that there is an increase in both dimensions, namely self competence and worthiness significantly in the wives of victims of domestic violence. Conclusion, the solution focused brief therapy conducted in this study can be developed to be applied in increasing the degree of Self Esteem.

Keywords: Domestic violence, self esteem, solution focused brief therapy (SFBT)

Received: 6 Januari 2022; Revised: 24 Jan 2022; Accepted: 24 Jan 2022; Published: 31 Jan 2022

Korespondensi: Anita Dwi Cahyanti, Fakultas Psikologi Magister Profesi Universitas Islam Bandung. Jl. Purnawarman No. 59, Kota Bandung 40116, Provinsi Jawa Barat. E-mail: anitadwicahyanti27@gmail.com

Pendahuluan

Memasuki masa dewasa awal individu dihadapkan pada salah satu tugas perkembangan, yakni mendambakan pasangan dan akhirnya membina kehidupan rumah tangga. Peran baru yang dijalankan tersebut adalah peran sebagai suami dan istri yang terjadi dalam suatu ikatan pernikahan. Di dalam pernikahan diperlukan penyesuaian yang terjadi secara terus menerus dikarenakan ketidaksamaan yang ada dapat mengakibatkan rintangan dalam menjalani kehidupan rumah tangga sehingga mungkin sekali ada pertikaian yang ada di dalam rumah tangga. Konflik yang tidak terselesaikan dapat mengakibatkan kekerasan di dalam rumah tangga (KDRT).¹

Hasil yang diperoleh melalui Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, kekerasan kepada perempuan di Indonesia selama lebih dari 10 tahun terakhir mencapai 8 kali lipat. Kekerasan kepada perempuan berdasarkan provinsi yang tertinggi tahun ini berada di Provinsi Jawa Barat, yakni 2.738 kasus.² Terjadinya KDRT tidak lepas dari pengaruh budaya Patriarki yang masih melekat sebagai pola pikir dan juga sebagai faktor penyebab.³ KDRT minimalnya dapat terjadi dikarenakan aspek budaya Patriarki, hukum yang selama ini masih menganggap bahwa rumah tangga adalah wilayah yang sangat pribadi atau privasi.⁴ Kekerasan terhadap perempuan ini menitikberatkan pada perbedaan kekuasaan serta gender yang tidak merata sehingga menyebabkan ketidaksamaan dan ketidakadilan terhadap perempuan.⁵ Faktor-faktor yang membuat korban memutuskan tetap mempertahankan pernikahannya adalah karena faktor ekonomi, kesalahan pemahaman terhadap ajaran agama, dan kebiasaan seorang laki-laki yang dianggap lumrah.⁶ Penyebab lain terjadi kekerasan, yaitu frustrasi, alkohol, perbedaan status, hingga ketergantungan istri terhadap suami.⁷

Budaya dan posisi subordinasi merupakan awal munculnya peluang tindakan kekerasan.⁸ KDRT sendiri mencakup fisik, verbal, ekonomi, dan seksual.⁹ Kekerasan yang dirasakan oleh istri dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikis istri.¹⁰ Individu yang mengalami kekerasan akibat perlakuan ataupun keadaan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan berbagai macam emosi, afeksi, dan keyakinan yang negatif. Peristiwa negatif yang dialami dapat berdampak pada harga diri individu. Seperti halnya yang dialami oleh istri korban KDRT, mereka mengalami kejadian yang tidak menyenangkan dan juga menyakitkan. Kejadian yang tidak menyenangkan tersebut dapat menimbulkan macam-macam perasaan serta kepercayaan negatif. Perasaan serta kepercayaan yang terganggu tersebut dapat membuat korban KDRT menjadi mengalami penurunan harga diri. Dampak psikologis dari mengalami KDRT adalah jatuhnya harga diri.¹¹

Hasil akhir dari kekerasan yang terus-menerus berulang adalah merusak harga diri. Perasaan berharga dan kepercayaan diri akan rusak. KDRT ini memiliki dampak negatif yang sangat besar terhadap penurunan harga diri individu.¹² Permasalahan penting yang dirasakan oleh korban KDRT adalah perasaan menurun harga diri yang dapat memunculkan sikap seperti pesimis, putus asa, merasa tidak lagi berharga, hingga menarik diri dari lingkungan sosial.¹³ Harga diri merupakan hal yang paling penting pada aspek perkembangan diri dikarenakan evaluasi terhadap kemampuan diri dapat memengaruhi emosi, perilaku, dan penyesuaian psikologis dalam jangka panjang.¹⁴ Harga diri merupakan kebutuhan dasar manusia yang mampu menyumbangkan andil paling penting dalam proses kehidupan.¹⁵ Dengan memiliki harga diri yang rendah individu cenderung lebih memandang dan memaknai dirinya secara negatif dan terfokus hanya pada kelemahan dirinya.¹⁶

Harga diri yang rendah dapat menjadi penyebab sulit untuk keluar dari siklus kekerasan sehingga harga diri yang rendah dapat menjadi faktor penguat untuk individu terus bertahan dalam siklus kekerasan. Seperti dijelaskan oleh Maslow, harga diri merupakan salah satu kebutuhan hidup individu sehingga individu yang memiliki harga diri rendah perlu mendapatkan bantuan karena ketika individu memiliki harga diri yang tinggi, individu tersebut akan memiliki pandangan yang lebih sehat. Individu yang memiliki harga diri rendah cenderung menutup dirinya, memiliki pandangan yang lebih negatif, serta kurang dapat menghargai dirinya.¹⁷

Terdapat bermacam intervensi untuk meningkatkan harga diri, yaitu CBT, konseling, dan lain-lain. Intervensi lainnya yang dapat membantu menghadapi masalah ini adalah dengan memberikan intervensi berupa *solution focused brief therapy* (SFBT).¹⁸ SFBT merupakan hubungan terapeutik antara terapis dan klien dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi klien dengan bersama-sama membicarakan solusi terhadap permasalahan yang dialami, kemudian membahas, memperjelas dan diakhiri dengan menerapkan solusi tersebut dalam kehidupan nyata.¹⁹ SFBT diyakini lebih baik membantu individu untuk menangani perasaan serta pemikiran negatif baik terhadap dirinya maupun terhadap masalah yang dihadapi.²⁰ SFBT dapat diterapkan pada berbagai jenis masalah, baik dalam situasi sekolah, pribadi, serta beraneka ragam klien mulai dari anak, remaja, keluarga, pasangan hingga kasus individual orang dewasa.²¹ Terapi *solution focused* mengakomodasi dalam menetapkan tujuan yang jelas karena tujuan ini adalah fondasi dari perubahan yang diinginkan.²²

Semua orang pada dasarnya mempunyai keterampilan untuk dapat menampilkan tingkah laku secara efektif dalam menyelesaikan permasalahannya.²³ SFBT memungkinkan individu

mengenal dan membangun perkecualian.²⁴ Kemampuan mendapatkan solusi yang efektif dan efisien untuk menyelesaikan masalah, baik masalah besar maupun kecil yang dihadapi dapat meningkatkan harga diri individu.²⁵

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah memperoleh data mengenai efektivitas *solution focused brief therapy* sebagai salah satu model intervensi psikologis untuk meningkatkan derajat *self esteem* pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga.

Metode

Penelitian yang digunakan yaitu *pre-experimental one group pre-test - post-test design*. Desain ini menggunakan dua kali pengukuran, yakni sebelum diberikan intervensi dan sesudah intervensi. Subjek penelitian ini adalah istri korban KDRT, baik KDRT fisik, psikologis, penelantaran, maupun seksual. Pengambilan sampel subjek penelitian menggunakan teknik *non-probability sampling*. Jenis teknik pengambilan sampel adalah teknik *non-probability sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling technique*. Pengambilan data dilakukan pada pertengahan bulan Desember 2021. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan alat ukur skala harga diri yang terdiri dari dua dimensi harga diri yang dibuat oleh Putri Aprilianti (2018) berdasar atas teori dan aspek-aspek harga diri yang dikemukakan oleh Mruk (2006). Skala harga diri terdiri atas dua dimensi, yaitu Kompetensi dan Keberhargaan atau Kelayakan.

Tahapan proses sesi intervensi SFBT adalah sebagai berikut : 1. mengetahui sumber masalah dan menentukan tujuan. Sesi ini sebagaimana dalam lampiran (*worksheet* sesi 1), pengisian lembar kerja cukup dapat membantu subjek dalam melihat secara lebih khusus sumber masalah yang dialami dan menampakkan cara baru yang lebih konkret dan dirasa lebih efektif untuk dicapai; 2. mengeksplorasi dinamika harga diri subjek dengan cara membantu menggambarkan keadaan diri saat ini yang sebelumnya belum pernah subjek alami. Juga mengeksplorasi situasi yang menjadi perbedaan. Pengisian lembar kerja Situasi itu dan Pengaruhnya terhadapku (*worksheet* sesi 2); 3. Menggali kemampuan diri dengan fokus menelaah kemampuan positif yang ada di dalam diri subjek misalnya dapat membantunya mengatasi sudut pandangya terhadap fenomena harga diri yang subjek alami. Pengisian lembar kerja *Positive Personal Qualities* (*worksheet* sesi 3); 4. Sesi terakhir, menentukan tujuan dengan menyusun kembali solusi yang jauh lebih baik dengan cara mengubah, mengganti, hingga menemukan solusi yang jauh lebih baru. Mengacu pada (*worksheet* sesi 4).

Teknik pengolahan dan analisis data yang

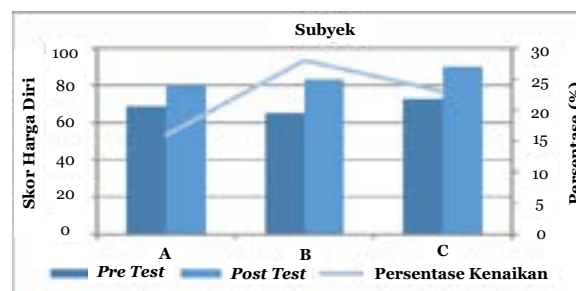
dilakukan oleh peneliti menggunakan pengolahan secara kuantitatif. Pengolahan secara kuantitatif dilakukan untuk mengukur apakah terdapat perbedaan skor pada variabel terikat, antara pengukuran sebelum dan sesudah pemberian intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, perbedaan yang akan dilihat adalah derajat harga diri antara pengukuran sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Teknik analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*. *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah uji nonparametrik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval, tetapi berdistribusi tidak normal dengan menggunakan bantuan program SPSS Ver 26.

Hasil

Berdasar atas hasil uji statistik deskriptif menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks* pada uji satu pihak (*one tailed*) maka diperoleh hasil output signifikansi sebesar $0,102 : 2 = 0,05$ kurang dari sama dengan taraf kepercayaan 0,05. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Berdasar atas data tersebut berarti terdapat perbedaan yang signifikan derajat harga diri sebelum dengan sesudah pemberian intervensi SFBT. Dengan demikian, hal ini menunjukkan pemberian intervensi SFBT efektif dalam meningkatkan derajat harga diri subjek penelitian.

Tabel 1 Hasil Pengukuran Pre-test dan Post-test

No	Subjek	Pre-test		Post-test		Presentase Kenaikan
		Skor Total	Kategori	Skor Total	Kategori	
1.	Subjek A	68	rendah	81	tinggi	19%
2.	Subjek B	65	rendah	83	tinggi	28%
3.	Subjek C	74	rendah	92	tinggi	24%

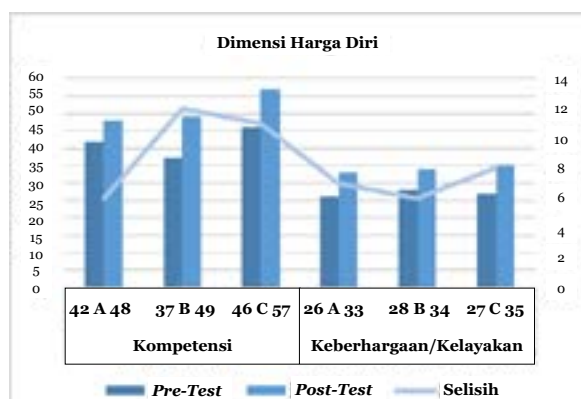


Gambar 1 Grafik Hasil Pengukuran Pre-test dan Post-test

Hasil pengukuran terhadap aspek harga diri diperoleh gambaran bahwa hasil pengukuran akhir pada setiap aspek harga diri mengalami peningkatan dari hasil pengukuran awal. Pada subjek A, skor *pre-test* total adalah 68 dan skor *post-test* total adalah 81 sehingga terlihat peningkatan skor sebanyak 13 poin (19%). Pada subjek B, skor *pre-test* total adalah 65 dan skor *post-test* total adalah 83 sehingga terlihat peningkatan skor sebanyak 18 poin (28%). Pada subjek C, skor *pre-test* total adalah 74 dan skor *post-test* total adalah 92 sehingga terlihat peningkatan skor 18 poin (24%).

Tabel 2 Data *Pre-test* dan *Post-test* Aspek Harga diri

Aspek	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Selisih Skor
Kompetensi	126	154	28
Keberhargaan / Kelayakan	81	102	21



Gambar 2 Grafik Data *Pretest* dan *Posttest* Aspek Harga Diri

Pembahasan

Terlihat bahwa secara umum seluruh subjek mengalami peningkatan pada semua dimensi, hal itu terlihat dari peningkatan skor tiap-tiap dimensi. Selain itu dapat dilihat dari dimensi harga diri, perubahan yang cukup signifikan yaitu terjadi pada aspek kompetensi. Hal ini dapat dijelaskan karena pada proses di dalam SFBT subjek dilihat sebagai seseorang yang paham, mampu memvisualkan pergantian yang diinginkan serta menentukan tujuan yang jelas. Berawal dari tujuan yang jelas ini merupakan fondasi perubahan yang diinginkan tersebut.

Selain itu, hal tersebut dapat dijelaskan pula bahwa setiap orang adalah unik dan tidak ada seorang pun yang dapat mengubah masa lalu sehingga seseorang harus terfokus pada masa depan yang diaplikasikan dalam salah satu proses SFBT, yaitu

menemukan sumber daya subjek, sehingga subjek akan memiliki sikap positif terhadap dirinya, paham, dan mengakui seluruh aspek dalam dirinya. Tingkatan harga diri yang berada dalam kategori rendah membuat istri korban kekerasan dalam rumah tangga masih memperlihatkan rasa tidak dihargai, tidak mampu berbuat apa-apa, tidak berharga, tidak berdaya, takut berbuat salah, tidak dicintai, tidak bahagia, serta tertekan.

Proses-proses dalam SFBT yang membantu mengarahkan subyek pada solusi, harapan dan tujuan hidup dapat memfasilitasi subyek untuk lebih mengenal potensi-potensi yang ada pada dirinya (sumber daya) yang ia miliki serta bagaimana rasa optimis subyek dalam mengolah potensinya tersebut. Sehingga hal ini dapat berperan dalam membantu subyek untuk melihat semua hal-hal positif yang pada dasarnya telah ia miliki, namun selama ini belum sepenuhnya disadari oleh subyek bahwa ia memiliki sumber daya tersebut.

Dari pemaparan di atas, bahwa salah satu sifat unik SFBT adalah proses terapi berfokus pada solusi dan bukan pada permasalahan. SFBT adalah pendekatan untuk perubahan yang membicarakan apa yang diinginkan, apa yang berhasil, dan apa yang mungkin merupakan kemajuan, serta mempercayai bahwa solusi dari permasalahan yang ada jauh lebih penting daripada memahami permasalahan itu sendiri.

Esensi penting SFBT bahwa SFBT dalam terapinya menggunakan dialog antara seorang terapis dan klien. Terapis disini berfungsi memberikan pertanyaan yang tujuannya adalah membantu klien mampu berpikir secara berbeda terhadap situasi yang sedang mereka hadapi selama ini dalam rangka proses membangun kembali solusi.

Simpulan

Berdasar atas hasil pengolahan data dan pembahasan yang diperoleh, secara umum dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *solution focused brief therapy* efektif meningkatkan derajat harga diri istri korban kekerasan dalam rumah tangga. Dari kedua dimensi harga diri (kompetensi dan keberhargaan/kelayakan) kenaikan skor kedua dimensi tersebut sama-sama signifikan. Hal ini karena dalam SFBT subjek diarahkan untuk mampu menggambarkan perubahan apa yang subjek sendiri inginkan, serta membangun aspek positif terhadap apa yang telah subjek lakukan sehingga subjek dipandang sebagai seseorang yang berkompeten dan berkuasa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada partisipan yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan

penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

Daftar Pustaka

- Retiara GS, Khairani M, Yulandari. Asertivitas dan penyesuaian perkawinan pada dewasa awal di Aceh Tengah. *Psikogenesis*. 2016;4(2):162. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2>.
- Komnas Perempuan. Catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan 2020. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-dan-lembar-fakta-komnas-perempuan-catatan-tahunan-kekerasan-terhadap-perempuan-2020>.
- Sakina AI, Siti DH. Menyoroti budaya patriarki di Indonesia. *Social Work*. 2017;7(1):73. <https://doi.org/10.24198/share.v7i1.13820>.
- Dirgayunita A. Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) Dalam perspektif psikologi dan penanganannya menurut Islam. *Imtiyaz*. 2017;2(2):262. Terunduh dari <https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v2i2.16>.
- Nisa H. Gambaran bentuk kekerasan dalam rumah tangga yang dialami perempuan penyintas. *International J Child Gender Studies*. 2018;4(2):60-1. Terunduh dari <http://dx.doi.org/10.22373/equality.v4i2.4536>.
- Hasanah H. Kekerasan terhadap perempuan dan anak dalam rumah tangga perspektif pemberitaan media. *SAWWA*. 2013;9(1):166. <https://doi.org/10.21580/sa.v9i1.671>.
- Daretta S. Psychological Well being pada korban kekerasan dalam rumah tangga. [Skripsi]. Medan: Universitas Medan Area; 2018.
- Muhajarah K. Kekerasan terhadap perempuan dalam rumah tangga: perspektif sosio-budaya, hukum, dan agama. *SAWWA*. 2016;11(2):133. <https://doi.org/10.21580/sa.v11i2.1452>.
- Jayanthi E.T. Faktor-faktor penyebab terjadinya kekerasan dalam rumah tangga pada survivor yang ditangani oleh Lembaga Sahabat Perempuan Magelang. *DIMENSIA*. 2009;3(2):33. <http://dx.doi.org/10.21831/dimensia.v3i2.3417>.
- Umah W. Forgiveness therapy untuk peningkatan harga diri pada istri dengan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). [Tesis]. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana;2017. Terunduh dari <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/>.
- Hotifah Y. Dinamika Psikologis perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. *PERSONIFIKASI*. 2011;2(1):65. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v2i1.704>.
- Sumiarti A, Puspitasari H. The relationship between domestic violence, social support, and self esteem of women victims. *Fam Sci*. 2017;2(2):35. <https://doi.org/10.29244/jfs.2.2.34-44>.
- Khoman M, Patmonodewo S, Agustina. Penerapan solution focused brief group therapy (SFBGT) Untuk meningkatkan self esteem pada remaja putri di Panti Asuhan X di Jakarta. SEMINAR ASEAN 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY, 227. Terunduh dari <https://mpsi.umm.ac.id/files/file/227-232%20Margaret%20Khoman,%20Soemiarti%20Patmonodewo,%20Agustina.pdf>.
- Kaharja & Latipah E. Pengaruh konseling islami solution focused brief therapy terhadap self esteem siswa MTsN Bantul Kota tahun 2015/2016. *Pendidikan Agama Islam*. 2016;13(1):100-6. Terunduh dari <https://doi.org/10.14421/jpai.2016.131-07>.
- Prambudi T. Pengaruh solution focused brief counseling (SFBC) dalam meningkatkan self esteem pada peserta didik korban cyberbullying kelas IX MTs Negeri 1 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020. Terunduh dari repository. radenintan.ac.id: <http://repository.radenintan.ac.id/view/creators/Prambudi=3ATedi=3A=3A.default.html>.
- Pratiwi PC. Upaya peningkatan self-esteem pada dewasa muda penyintas kekerasan dalam pacaran dengan cognitive behavior therapy. *Psikol Ulayat*.2017;4(2):143. Terunduh dari <https://doi.org/10.24854/jpu22017-101>.
- Larasati, Wikan Putri. Meningkatkan self esteem dengan metode self instruction. [Tesis]. Depok: Universitas Indonesia; 2012.
- Baskoro DSB. Model solution focused brief group therapy untuk perilaku agresif remaja. [Tesis]. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang; 2013.
- Agustin I. Terapi dengan pendekatan solution focused pada individu yang mengalami quarter life crisis. [Tesis]. Depok: Universitas Indonesia; 2012.
- Utami MN. Solution focused brief therapy untuk meningkatkan subjective well-being pada anak korban perceraian. [Tesis]. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata Semarang; 2018.
- Rusandi MA, Rachman A. Efektifitas konseling singkat berfokus solusi (solution focused brief therapy) untuk meningkatkan self esteem mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling FKIP UNLAM Banjarmasin. *Al 'Ulum*. 2014;62(4):25. https://www.researchgate.net/publication/323301784_Efektifitas_Konseling_Singkat_Berfokus_Solusi_Solution_Focused

Brief_Therapy_Untuk_Meningkatkan_Self_Esteem_Mahasiswa_Program_Studi_Bimbingan_Konseling_FKIP_Unlam_Banjarmasin

22. Sameve GE, Basaria D, Pranawati SY. Penerapan

solution focused brief group therapy (sfbgt) untuk meningkatkan self esteem remaja putra di Panti Asuhan X. *Muara Ilmu Sosial Humaniora Seni*. 2017;1(2):146. Terunduh dari <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/915/912>.