

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk meningkatkan *self-esteem* remaja akhir dari keluarga *broken home*, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi *self-esteem* remaja akhir dari keluarga *broken home* pada responden AMM, SR, DP, C dan VA adalah lebih sering menyendiri, merasa iri dengan orang lain, tidak percaya diri, merasa hidupnya tidak berguna, merasa tidak pantas dicintai, merasa hidupnya tidak bahagia, cemas atau takut dengan pernikahan, dan pesimis. Adapun faktor penyebab menurunnya *self-esteem* pada responden, yaitu faktor kondisi fisik, faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan sosial, dan faktor ekonomi.
2. Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk meningkatkan *self-esteem* remaja akhir dari keluarga *broken home* dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peneliti membangun hubungan baik kepada responden, dan melakukan *assessment*. Pertemuan kedua, peneliti melakukan *treatment* dengan menggunakan teknik dari SFBC yaitu teknik *scalling*, *exception question*,

dan *miracle question*, yang bertujuan untuk membantu responden dalam menemukan solusi yang digunakan agar dapat meningkatkan *self-esteem*nya, kemudian peneliti memberi tugas kepada responden untuk mempraktikkan solusinya dalam kehidupan sehari-hari. Pertemuan ketiga merupakan tahap evaluasi dan terminasi, peneliti menanyakan kemajuan yang telah dicapai oleh responden dalam rangka penyelesaian masalahnya, selanjutnya peneliti menggunakan teknik *compliments* yang berupa memberi pujian kepada responden dan kembali menggunakan teknik *scalling* untuk menanyakan kondisinya setelah mengikuti proses konseling.

3. Hasil dari proses konseling yang menggunakan penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) terhadap kelima responden dengan bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* dapat berdampak positif. Para responden menunjukkan adanya perubahan. Mereka mulai mau untuk bersosialisasi di lingkungan sekitar, dapat menerima keadaan dirinya, mampu berpikir positif, sedikit demi sedikit menjadi orang yang lebih percaya diri, menerima kekurangan dan bersyukur apa yang dimiliki, merasa dirinya berharga, serta berusaha untuk terus optimis dalam menghadapi sesuatu.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi responden

Melalui proses konseling yang telah dilakukan, diharapkan tetap semangat dalam mempertahankan perilaku positif sehingga menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

2. Bagi orang tua

Peneliti berharap kepada orang tua semoga bisa lebih memberi perhatian, dukungan, kasih sayang, serta melakukan pendekatan dan mencoba menjadi pendengar yang baik agar remaja tidak canggung untuk mencurahkan isi hatinya.