

## **Penerapan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* Untuk Mengurangi Tingkat Stress Akademik Siswa Kelas Xi Di Sman 18 Surabaya**

**Kartika Kusuma Dewi<sup>1</sup> Bakhrudin All Habsy<sup>2</sup> Nurudducha<sup>3</sup>**

Universitas Negeri Surabaya<sup>1/2</sup> SMAN 18 Surabaya<sup>3</sup>

e-mail: [ppg.kartikadewi01528@programbelajar.ac.id](mailto:ppg.kartikadewi01528@programbelajar.ac.id)<sup>1</sup> [bakhrudinhabasy@unesa.ac.id](mailto:bakhrudinhabasy@unesa.ac.id)<sup>2</sup>  
[nurudduchatj@gmail.com](mailto:nurudduchatj@gmail.com)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

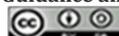
Stres akademik adalah tekanan atau ketegangan yang dialami oleh siswa sebagai akibat dari berbagai tuntutan dan tantangan yang berkaitan dengan aktivitas akademik mereka. Siswa sering merasa kewalahan dengan banyaknya tugas, proyek, dan ujian yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat. Memahami stres akademik dan dampaknya sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif. Pendekatan seperti *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* dapat membantu siswa mengidentifikasi solusi dan strategi yang sesuai untuk mengatasi stres mereka, meningkatkan kesehatan mental dan kinerja akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan *SFBC*. Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dengan metode kualitatif yang dilakukan dalam dua siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *SFBC* membantu siswa mengidentifikasi tujuan, memperkuat kemampuan yang sudah ada, serta menemukan pengecualian atau momen-momen ketika stres tidak begitu terasa. Intervensi ini berfokus pada masa depan yang diinginkan siswa dan mengarahkan mereka untuk mengidentifikasi langkah-langkah kecil yang dapat membawa perubahan positif dalam menghadapi stres akademik mereka. Melalui dua siklus intervensi, siswa mengalami peningkatan signifikan dalam pengaturan waktu dan pengurangan durasi bermain game online. Siklus kedua memperkuat temuan ini dengan peningkatan kesiapan siswa menghadapi ujian dan tantangan akademik.

**Kata Kunci:** *Solution-Focused Brief Counseling*, stres akademik, kinerja akademik, manajemen stress.

### **Abstract**

*Academic stress is the pressure or tension experienced by students as a result of the various demands and challenges related to their academic activities. Students often feel overwhelmed by the many assignments, projects, and exams that must be completed in a short time. Understanding academic stress and its impact is essential to developing effective interventions. Approaches such as Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) can help students identify appropriate solutions and strategies to cope with their stress, improve mental health and academic performance. This study aims to evaluate the effectiveness of the implementation of SFBC. This study is a type of Guidance and Counseling Action Research with a qualitative method that was conducted in two cycles. The results showed that SFBC helped students identify goals, strengthen existing abilities, and find exceptions or moments when stress was not so pronounced. This intervention focuses on the future that students want and directs them to identify small steps that can bring positive changes in dealing with their academic stress. Through two cycles of intervention, students experienced significant improvements in time management and reduced duration of online gaming. The second cycle strengthened these findings with increased student readiness for exams and academic challenges.*

**Keywords:** *Solution-Focused Brief Counseling*, academic stress, academic performance, stress management



## Pendahuluan

Pada masa remaja, siswa SMA menghadapi berbagai tantangan yang memicu stres akademik, seperti tekanan untuk berprestasi, persaingan di lingkungan sekolah, dan tuntutan untuk mempersiapkan masa depan siswa (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Sebuah studi menunjukkan bahwa bidang akademik menjadi sumber utama stres pada siswa. Dari 4 siswa terdapat 1 siswa yang mengalami stres akademik tinggi. Stres akademik disebabkan dari berbagai faktor, seperti besarnya beban tugas, terlalu banyak materi yang harus dipelajari, kebutuhan siswa untuk berprestasi akademik, tuntutan akademik yang diperkuat tekanan orang tua, sekolah, dan teman sebaya (Huddin, 2024). Selain itu, juga kondisi kelas serta tidak mendukungnya sumber-sumber yang ada untuk meraih prestasi akademik dan faktor budaya. Stres akademik dapat memengaruhi kesehatan mental siswa dan menurunkan kemampuan mereka dalam belajar (Septilawati, 2020). Oleh karena itu, penting untuk mencari pendekatan yang efektif dalam menangani stres akademik di kalangan siswa SMA. Salah satu pendekatan yang dianggap efektif adalah *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC), yang berfokus pada solusi dan membangun harapan untuk masa depan (Mulawarman, 2019).

Berdasarkan penelitian oleh Zhang et al (2020) tentang dampak psikologis pandemi Covid19 terhadap remaja di Tiongkok, sebanyak 6,8% siswa SMA mengalami stress sedang dimasa pandemi. Gejala stres berat hingga sangat parah ditemukan pada 2,6% siswa SMA, dimana siswa SMA memiliki prevalensi gejala stres yang lebih tinggi daripada siswa lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian lain oleh Gusella (2020) terhadap siswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia selama pandemi Covid-19, dimana berdasarkan hasil penelitian ini sebanyak 81,6% siswa SMA di Indonesia mengalami tingkat stres akademik tinggi dan 18,4% siswa mengalami stres akademik rendah.

*Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah sebuah pendekatan konseling yang menitikberatkan pada identifikasi solusi ketimbang masalah (Puspitasari dan Purwoko, 2018). Pendekatan ini menggunakan teknik-teknik seperti membangun tujuan yang spesifik, mencari pengecualian dari masalah, dan membangun narasi positif tentang masa depan. SFBC dianggap efektif karena singkat, berorientasi pada tindakan, dan memberikan dampak positif yang cepat pada individu. Di dalam konteks pendidikan, SFBC dapat membantu siswa mengatasi stres akademik dengan cara memfokuskan mereka pada pencapaian tujuan dan perbaikan diri (Damayanti & Masitoh, 2020). Penerapan SFBC dalam mengurangi stres akademik pada siswa SMA merupakan inovasi yang menjanjikan (Aziza, Samad, & Saman, 2023). Pendekatan ini menawarkan kerangka kerja yang terstruktur bagi konselor untuk membantu siswa mengembangkan strategi coping yang efektif. Selain itu, dengan memusatkan perhatian pada kekuatan dan kemampuan siswa, SFBC mendorong siswa untuk mengembangkan kemandirian dan keterampilan pemecahan masalah. Ini memungkinkan siswa untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri dan resilien.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa SFBC efektif dalam menangani berbagai masalah psikologis, termasuk stres akademik (Pratini dan Afifah, 2018). Metode ini membantu siswa untuk lebih fokus pada solusi yang dapat mereka capai, serta mengurangi beban emosional yang seringkali terkait dengan masalah akademik. Studi-studi ini memberikan dasar yang kuat bagi pengintegrasian SFBC ke dalam program bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam mengatasi isu-isu stres akademik. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ummatuus Salama di SMP Negeri 58 Surabaya menunjukkan relevansi *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam mengurangi stres akademik dan adiksi game online pada peserta didik. Penelitian tersebut menemukan



bahwa kecanduan game online yang dialami siswa sering kali berakar pada stres akademik. Melalui konseling dengan teknik SFBC, peneliti berhasil mengurangi durasi bermain game online pada siswa yang terlibat dalam penelitian (Indika et al, 2024). Hasil intervensi menunjukkan bahwa dari lima subjek yang diteliti, terjadi perubahan signifikan pada tingkat stres dan durasi bermain game online mereka. Meskipun hanya satu subjek yang menunjukkan stabilitas rentang 100%, keseluruhan subjek mengalami penurunan durasi bermain game online dengan persentase overlap 0%, menandakan bahwa intervensi SFBC efektif dalam membantu siswa menemukan solusi alternatif sebagai pengganti kegiatan bermain game dan mengatasi stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan konseling individu SFBC tidak hanya dapat mengurangi adiksi game online yang disebabkan oleh stres, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental dan akademik siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi landasan yang kuat untuk mengeksplorasi lebih lanjut penerapan SFBC dalam mengatasi stres akademik di kalangan siswa SMA.

Dengan mengaplikasikan SFBC di lingkungan sekolah, diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMA khususnya di SMAN 18 Surabaya dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Intervensi konseling yang berorientasi pada solusi ini tidak hanya membantu siswa mengatasi stres saat ini, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih baik (Dartina, Nabila, Alfaiz, & Maharani, 2024). Sehingga, penelitian ini berfokus pada penerapan SFBC sebagai salah satu strategi efektif untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas X di SMAN 18 Surabaya.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi penerapan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa SMA. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman dan persepsi siswa terhadap proses konseling yang mereka jalani. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yakni siswa SMA Kelas X. Sampel yang digunakan adalah 15 sampel dimana saat melakukan penerapan SFBC, guru BK mengeksplorasi secara individu dari 15 sampel tersebut. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara semi-terstruktur, yang memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk menggali informasi yang lebih detail dan kompleks. Observasi dilakukan selama sesi konseling, dengan fokus pada interaksi antara konselor dan siswa serta respons siswa terhadap teknik konseling yang diterapkan. Wawancara dilakukan sebelum dan sesudah sesi konseling untuk mengidentifikasi perubahan persepsi dan tingkat stres siswa.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus untuk memastikan kedalaman dan validitas data yang diperoleh. Siklus pertama bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa dan efektivitas awal dari penerapan SFBC. Hasil dari siklus pertama dianalisis untuk menemukan pola dan tema yang muncul, yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk pengembangan intervensi lebih lanjut. Siklus kedua bertujuan untuk menguatkan temuan dari siklus pertama dan mengidentifikasi perubahan yang lebih signifikan dalam tingkat stres akademik siswa. Dalam siklus kedua, peneliti melakukan observasi tambahan dan wawancara lanjutan untuk memverifikasi hasil intervensi dan memastikan bahwa perubahan yang terjadi pada siswa bersifat konsisten dan berkelanjutan.

## **Hasil Dan Pembahasan**

### **Hasil Intervensi Siklus 1**

#### **1. Perencanaan**



Pada sesi pertama SFBC, konselor membantu Siswa A untuk mengidentifikasi tujuan yang jelas dan spesifik terkait manajemen waktu dan stres. Siswa A diminta untuk menyebutkan masalah-masalah utama yang dihadapinya, seperti penumpukan tugas dan kurangnya waktu untuk belajar. Konselor kemudian memfokuskan percakapan pada solusi dengan menanyakan pertanyaan seperti, "Apa yang bisa Anda lakukan secara berbeda untuk lebih mengatur waktu Anda?" dan "Apa langkah kecil yang bisa Anda ambil untuk mengurangi stres Anda?".

#### 2. Pelaksanaan/Tindakan

Pada sesi pertama SFBC, konselor membantu Siswa A untuk mengidentifikasi tujuan yang jelas dan spesifik terkait manajemen waktu dan stres. Siswa A diminta untuk menyebutkan masalah-masalah utama yang dihadapinya, seperti penumpukan tugas dan kurangnya waktu untuk belajar. Konselor kemudian memfokuskan percakapan pada solusi dengan menanyakan pertanyaan seperti, "Apa yang bisa Anda lakukan secara berbeda untuk lebih mengatur waktu Anda?" dan "Apa langkah kecil yang bisa Anda ambil untuk mengurangi stres Anda?".

#### 3. Observasi

Pada siklus pertama intervensi, penerapan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa SMA menunjukkan hasil yang positif. Berdasarkan hasil observasi selama sesi konseling, siswa secara bertahap mulai menunjukkan perubahan dalam cara mereka merespons stres akademik. Sebagian besar siswa tampak lebih terbuka untuk berbagi masalah mereka dan lebih aktif dalam mencari solusi bersama konselor. Mereka juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengidentifikasi tujuan spesifik yang ingin dicapai dalam menghadapi tantangan akademik.

#### 4. Refleksi

Selama wawancara setelah intervensi, banyak siswa melaporkan perasaan lebih tenang dan percaya diri dalam mengelola tugas-tugas sekolah. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka telah menemukan metode baru untuk mengatur waktu belajar dan mengatasi tekanan saat ujian. Meskipun perubahan positif ini terlihat, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam menerapkan strategi yang dibahas selama konseling. Hal ini terungkap dalam wawancara lanjutan, di mana siswa mengaku membutuhkan lebih banyak dukungan dan latihan dalam mengintegrasikan teknik-teknik SFBC ke dalam rutinitas sehari-hari mereka. Observasi juga mencatat bahwa beberapa siswa masih menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan stres selama sesi konseling, meskipun dalam tingkat yang lebih rendah dibandingkan sebelumnya. Hasil siklus pertama ini menunjukkan bahwa meskipun SFBC efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik, diperlukan intervensi berkelanjutan dan penyesuaian metode konseling agar lebih sesuai dengan kebutuhan individual siswa. Temuan ini akan menjadi dasar untuk perbaikan dan penyesuaian dalam siklus kedua.

### Hasil Intervensi Siklus 2

#### 1. Perencanaan

Pada siklus kedua intervensi, pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* yang telah disesuaikan berdasarkan temuan siklus pertama menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas XI di SMAN 18 Surabaya. Selama observasi pada sesi konseling di siklus kedua, terlihat bahwa siswa yang sebelumnya kesulitan menerapkan strategi mulai menunjukkan kemajuan yang lebih nyata.

#### 2. Pelaksanaan/Tindakan



Mereka lebih responsif dan proaktif dalam merumuskan solusi yang kreatif dan realistis untuk masalah akademik mereka. Beberapa siswa bahkan mulai membantu teman-teman sekelasnya dengan membagikan strategi yang mereka pelajari, yang menunjukkan peningkatan dalam keterampilan komunikasi dan kolaborasi mereka.

3. Observasi

Wawancara setelah intervensi siklus kedua mengungkapkan bahwa siswa merasa lebih berdaya dan memiliki kontrol lebih besar atas situasi akademik mereka. Mereka melaporkan peningkatan dalam kemampuan mengelola waktu, menetapkan prioritas, dan mengurangi perasaan cemas saat menghadapi tugas dan ujian. Beberapa siswa menyebutkan bahwa mereka berhasil menemukan cara-cara baru untuk memotivasi diri dan tetap fokus pada tujuan akademik jangka panjang mereka.

4. Refleksi

Meskipun demikian, masih ada beberapa siswa yang memerlukan bantuan tambahan, terutama dalam menerapkan strategi yang lebih spesifik dalam situasi yang kompleks. Observasi mencatat bahwa tingkat kecemasan yang masih ada lebih terkendali dan tidak lagi mengganggu proses belajar mereka secara signifikan. Hasil dari siklus kedua ini menunjukkan bahwa penerapan SFBC yang lebih disesuaikan dengan kebutuhan individual siswa dapat lebih efektif dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Hasil ini menjadi dasar untuk merekomendasikan penggunaan SFBC sebagai bagian dari program bimbingan konseling di sekolah.

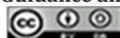
### **Pola dan Tema yang Muncul**

Selama penelitian, beberapa pola dan tema umum muncul terkait dengan penerapan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas XI di SMAN 18 Surabaya:

1. Meningkatnya keterlibatan siswa dalam proses konseling. Siswa menunjukkan respons yang positif terhadap teknik-teknik SFBC, seperti identifikasi tujuan konkret dan pencarian solusi praktis. Mereka secara aktif terlibat dalam merumuskan langkah-langkah untuk mengatasi stres dan mengatur strategi belajar mereka, yang menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa.
2. Pengembangan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Melalui teknik SFBC, siswa belajar untuk memfokuskan perhatian pada hal-hal yang dapat mereka lakukan untuk menghadapi masalah, yang membantu mereka mengatasi tekanan akademik dengan cara yang lebih positif. Tema ini tercermin dalam wawancara dan observasi, di mana siswa mampu mengenali langkah-langkah baru untuk menghadapi stress, seperti teknik relaksasi dan manajemen waktu.
3. Perlunya dukungan tambahan bagi siswa dalam menerapkan strategi yang lebih kompleks. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam menerjemahkan solusi yang dibahas dalam sesi konseling ke dalam praktik sehari-hari mereka.

### **Simpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas XI di SMAN 18 Surabaya. Melalui pendekatan yang berfokus pada solusi dan pemberdayaan individu, SFBC membantu siswa mengidentifikasi tujuan spesifik yang dapat mereka lakukan untuk menghadapi masalah dan membantu mereka mengatasi tekanan akademik dengan cara yang lebih positif, dan menerapkan strategi manajemen stres yang efektif. Hasil intervensi pada siklus pertama dan kedua menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam



kemampuan siswa untuk mengelola beban akademik mereka, yang ditandai dengan perubahan perilaku, seperti pengaturan waktu yang lebih baik dan penurunan durasi bermain game online yang adiktif. Siswa yang berpartisipasi dalam sesi SFBC menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyusun rencana, mengatasi tantangan, dan menyesuaikan strategi mereka sesuai dengan situasi yang dihadapi.

### Daftar Pustaka

- Aziza, N., Samad, S., & Saman, A. (2023). Penerapan Konseling SFBC (Solution Focused Brief Counseling) Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Enrekang. *PINISI JOURNAL OF EDUCATION*.
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies, Vol. 4 No. 2*.
- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, & Maharani, F. I. (2024). Systematic Literature Review: Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) pada Peserta Didik di Sekolah Menengah. *Indonesian Journal of Educational Counseling*.
- Huddin, M. S. (2021). Penerapan Solution Focused Brief Counseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Belajar Di SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan, Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Madura).
- Indika, C., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). *Innovative: Journal Of Social Science Research, 4(3), 239-255*.
- Lubis, A. F. L. A. F., Nur, D. N. A. Z. D., Zayuda, A., Suryani, M. W. S. M. W., & Dongoran, R. D. R. (2024). Pendekatan Berbasis Solusi dalam Bimbingan Konseling Untuk Mengatasi Masalah Perilaku Siswa. *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam, 10(2), 730-741*.
- Mulawarman. (2019). *SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Popowiranta, A. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.
- Pratini, H., & Afifah, A. N. (2018). Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 1(2), 74-81*.
- Puspitasari, D., & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam Lingkup Pendidikan (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Putri, A. A., Susilawati, N., Wisanggeni, R. A. S., & Makhmudah, U. Application of Group Counseling in Effort to Reduce Academic Procrastination for Senior High School/Vocational High School: A Systematic Literature Review (SLR). *In Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series (Vol. 5, No. 2, pp. 439-450)*.
- Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan. (2018). (n.p.): CV. Pilar Nusantara.
- Septilawati, M. (2021). Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas X Smk Smti Padang. *JIRA: Jurnal Inovasi dan Riset Akademik, 2(4), 430-436*
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2018). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 1(2), 143-150*.

