

Penerapan Teknik *Solution Focused Brief Counseling* Untuk Mengurangi Stress Belajar Siswa Di Smk Negeri 7 Majene

Application Of Solution Focused Brief Counseling To Reduce Stress Studying In Smk Negeri 7 Majene

Nurafiah^{1*}, Abdul Saman², Akhmad Harum³

¹. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*E-mail: nurafiahfiah10102000@gmail.com

Abstrak (Bahasa Indonesia)

Penelitian ini menelaah tentang Penerapan Teknik *Solution Focused Brief Counseling* untuk Mengurangi Stress Belajar Siswa di SMK Negeri 7 Majene. Kajian utama dari penelitian ini adalah: (1) Gambaran stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene, (2) Gambaran pelaksanaan teknik *solution focused brief counseling* dalam mengurangi stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene, (3) Teknik *solution focused brief counseling* dapat mengurangi stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan model *true experiment design*. Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *randomized pretest-posttest control group design*. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 yang terbagi menjadi 8 kelompok eksperimen dan 8 kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan perhitungan uji *t-test* menggunakan program *SPSS Versi 26.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) stress belajar siswa berada pada kategori tinggi (2) penerapan teknik *solution focused brief counseling* dilakukan sesuai skenario yaitu 5 kali pertemuan (3) penerapan teknik *solution focused brief counseling* dapat mengurangi stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 26 melalui uji *independent samples t test* mendapatkan nilai Sig. sebesar 0,00. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan dalam penelitian yaitu H_0 diterima dan H_a ditolak karena nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ dengan demikian hipotesis H_a berbunyi teknik *solution focused brief counseling* dapat mengurangi stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene.

Kata Kunci: *solution focused brief counseling*, stress belajar

Abstract (Bahasa Inggris)

This study examines the Application of Techniques *Solution Focused Brief Counseling* to Reduce Student Learning Stress at SMK Negeri 7 Majene. The main studies of this study are: (1) Description of student learning stress at SMK Negeri 7 Majene, (2) Description of the implementation of the technique *solution focused brief counseling* in reducing student learning stress at SMK Negeri 7 Majene, (3) Engineering *solution focused brief counseling* can reduce student learning stress at SMK Negeri 7 Majene. This research approach is a quantitative approach to the type of experimental research with model *true experiment design*. The design form used in this study is *randomized pretest-posttest control group design*. There were 16 samples in this study which were divided into 8 experimental groups and 8 control groups. Data collection techniques used are questionnaires, and observation. The data analysis technique used is descriptive statistics and inferential statistics with test calculation *t-test* using programs *SPSS Version 26.0 for windows*. The results showed that (1) students' learning stress was in the high category (2) the application of techniques *solution focused brief counseling* carried out according to the scenario, namely 5 meetings (3) application of techniques *solution focused brief counseling* can reduce student learning stress at SMK Negeri 7 Majene. Based on the results of calculations using SPSS 26 through tests *independent samples t test* get the value of Sig. of 0.00. Based on the basis of decision making in research, namely H_0 accepted and H_a rejected because the significance value is $0.00 < 0.05$, thus hypothesis H_a sounds technical *solution focused brief counseling* can reduce student learning stress at SMK Negeri 7 Majene.

Keywords *solution focused brief counseling*, study stress

1. PENDAHULUAN

Stres adalah bagian dari kehidupan manusia, setiap orang pasti pernah mengalami yang namanya stress walaupun dengan tingkatan yang berbeda-beda. Seseorang mengalami stress karena mendapatkan tekanan-tekanan yang mengganggu kesejahteraan hidupnya. Sekolah sebagai tempat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar tidak lepas dari yang namanya stress belajar.

Siswa yang mengikuti pembelajaran di sekolah cenderung akan belajar dengan baik apabila terbebas dari gangguan dalam belajar. Gangguan belajar bisa berasal dari luar maupun dalam diri individu seperti dari lingkungan belajar, faktor keluarga atau masyarakat, tertekan, cemas, gelisah serta takut. Dari permasalahan tersebut dapat menyebabkan berbagai dampak diantaranya kelelahan, kejenuhan belajar, kurang konsentrasi, tertekan serta tuntutan-tuntutan yang diterima tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga membuat siswa mengalami stress belajar. Menurut Campbell & Svenson (Aryani, 2016) stress belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak yang berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya.

Stres hadir karena berbagai macam penyebab yaitu ketidakmampuan siswa beradaptasi dengan keadaan lingkungannya terutama lingkungan sekolah, faktor keluarga, dan masih banyak lainnya yang mempengaruhi pola pikir mereka terhadap situasi lingkungan tersebut (Amaliah, 2020). Sedangkan (Muarif, 2019) stress dapat terjadi karena disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkannya oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah.

Jika siswa mengalami stress belajar terus menerus, maka akan membawa dampak negatif yang berkaitan dengan masalah sosial, keprabdian dan konsep diri, kesehatan fisik dan psikis, dan perilaku menyimpang. Fakta menunjukkan bahwa banyak anak disekolah mengalami tekanan-tekanan yang sangat serius. Tekanan bersumber dari faktor akademik berupa cara mengajar dan bahan pelajaran yang diajarkan serta tekanan sosial, berupa pengaruh dari teman sebaya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan stress biasanya dialami siswa karena masalah belajar atau diistilahkan dengan "stress belajar" (Aryani, 2008).

Berdasarkan hasil survei awal pada tanggal 12 Februari 2022 dengan guru bimbingan dan konseling serta wakasek kesiswaan sekaligus guru mata pelajaran diperoleh informasi bahwa di SMK Negeri 7 Majene terdapat beberapa siswa yang mengalami stress belajar. Adapun gejala yang ditunjukkan oleh siswa adalah keringatan ketika diminta oleh guru mata pelajaran untuk mengerjakan soal di papan tulis, gelisah ketika akan diberikan tugas-tugas sekolah maupun tugas pekerjaan rumah serta tegang pada saat ulangan.

Selain hasil survei awal, peneliti juga membagikan angket stress belajar untuk mengetahui tingginya tingkat stress belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis angket stress belajar di SMK Negeri 7 Majene kepada siswa kelas XI TKJ dan ATP didapatkan hasil 48 siswa mengalami stress

belajar. Fenomena tersebut disebabkan oleh adanya permasalahan siswa dalam proses belajarnya. Stress dalam kehidupan siswa tidak dapat dihilangkan karena merupakan bagian dari kehidupan, akan tetapi apabila keadaan tersebut dibiarkan maka akan mengakibatkan siswa mengalami hambatan dalam kelanjutan studinya seperti prestasi belajar menjadi rendah, tinggal kelas, maupun *drop out (DO)*.

Konseli secara sadar menyadari dan memahami kesulitan atau stress belajar yang dialami, akan tetapi tidak mampu menemukan atau tidak dapat mengenali daya kreativitasnya untuk membangun sebuah solusi dari permasalahan yang dialami. Konseli sebagai *costumer* memerlukan bantuan dari konseling untuk menemukan atau mengembangkan solusi-solusi yang dapat di lakukan agar keluar dari permasalahan yang dialami. Salah satu pendekatan yang menurut peneliti dapat digunakan pada masalah ini yaitu pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*.

Solution Focused Brief Counseling berdasar pada asumsi optimis menyatakan bahwa semua manusia adalah sehat. Manusia memiliki potensi, kemampuan, kekuatan, dan kapasitas untuk mencari dan membangun solusi-solusi, fokus terhadap solusi dan masa depan sehingga tidak berlarut-larut dalam masalah yang sedang dihadapi. Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* membantu siswa untuk memaksimalkan kekuatan dan kemampuan diri, serta mengingat strategi atau cara yang sudah individu ketahui serta kerjakan namun dilupakan individu. Siswa yang sedang mengalami stress lebih banyak memusatkan perhatian, waktu, dan tenaga pada masalah atau kesulitan yang dialami sehingga kondisi stress terus terjadi serta memberikan dampak negative yang berkepanjangan. Percakapan antara konseli dan konselor selama proses konseling membantu klien menemukan kembali *exception* (situasi saat tidak terjadi masalah), tujuan dan sumber daya diri, dan kualitas positif diri yang dilupakan dan terhalang oleh karena konseli dalam keadaan stress.

Solution Focused Brief Counseling berpendapat bahwa masalah adalah solusi yang belum terbentuk sempurna. Saat individu berada dalam situasi stress, individu mulai mengenali permasalahan dan membantu individu untuk memperkuat atau mengubah cara atau metode menjadi semakin efektif (Sitindaon, 2019). Lebih jauh lagi, solusi terhadap permasalahan adalah kumpulan dari berbagai solusi. Artinya, tujuan diraih dengan melakukan langkah-langkah kecil. Langkah-langkah kecil dipilih dan disusun sendiri oleh individu sesuai dengan kebutuhan individu. Oleh karena itu, konselor yang menerapkan *Solution Focused Brief Counseling* menghormati keunikan individu dalam menciptakan solusi terhadap masalahn atau langkah-langkah dalam mencapai tujuannya.

Solution Focused Brief Counseling adalah salah satu strategi dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan proses pengentasan masalah yang lebih berfokus pada solusi permasalahan secara singkat dari pada berfokus pada permasalahannya dengan cara mengkonstruksi solusi-solusi yang dilakukan oleh konseli itu sendiri. Selain itu, Palmer (Utami, 2019) menyebutkan dalam bukunya bahwa *Solution Focus Brief Counseling* bisa digunakan dalam lingkup termasuk sekolah, rumah sakit jiwa, layanan

konseling, kelompok terapeutik dan tim kerja sosial". Ini berarti masalah-masalah yang dihadapi siswa berkaitan dengan proses siswa di sekolah dapat diselesaikan dengan teknik *solution focus brief counseling*.

Sejalan dengan hal itu penelitian yang dilakukan oleh Sandy Susilowati dalam skripsi yang berjudul "Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk mengurangi perilaku *Prokrastinasi Akademik* pada kegiatan pembelajaran daring peserta didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung (2021)" mengemukakan bahwa penerapan *solution focused brief counseling* efektif dalam menurunkan *Prokrastinasi* akademik peserta didik.

Penelitian yang dilakukan Sri Rahayu dalam skripsi yang berjudul "Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 3 Mattirosompe (2013)" mengemukakan bahwa penerapan teknik *Solution Focused Brief Counseling* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa. Dari hasil penelitian tersebut berarti bahwa masalah-masalah yang dihadapi siswa berkaitan dengan proses belajar di sekolah dapat diselesaikan dengan menggunakan *Solution Focused Brief Counseling*.

Pelaksanaan *solution focus brief counseling* yang diterapkan layaknya melewati begitu saja fase pemahaman akan suatu masalah, tetapi justru langsung merujuk pada solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah. Oleh karena itu, tugas para guru pembimbing adalah mengarahkan siswa untuk mencari tahu apa yang bisa dirinya lakukan saat ini untuk mengatasi masalahnya, melalui tatap muka yang melibatkan permainan bahasa yang berfokus pada aktivitas yang saling berhubungan, seperti memunculkan pengecualian terhadap masalah, memberikan gambaran dan ekspresi hidup baru, dan mengkonfirmasi bahwa perubahan tersebut terjadi dalam kehidupan mereka.

Dari uraian tersebut, maka peneliti mencoba mengkajinya melalui penelitian yang berjudul "Penerapan teknik *Solution Focused Brief Counseling* untuk mengurangi stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene" dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi.

2. TINJAUAN PUSTAKA

3.1. Stress Belajar

Stress menurut Agolla dan Ongori (Anggraini, 2018) mendefinisikan stress sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Sedangkan menurut Anoraga (Ade, 2019) stress merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa stress adalah bentuk sikap atau respon seseorang yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dengan kemampuan yang dirasakan untuk menyelesaikan tuntutan tersebut sehingga menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan bagi kehidupan fisik dan mental seseorang.

Menurut Rusman (Agatha, 2019) belajar adalah salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Sedangkan menurut Djamarah (Sam, 2021) belajar merupakan suatu aktivitas yang ditunjukkan oleh perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungan menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Dari beberapa pendapat para ahli tentang pengertian belajar yang dikemukakan di atas dapat dipahami bahwa belajar adalah suatu proses interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya menyangkut kognitif, afektif dan psikomotorik yang dapat menghasilkan suatu perubahan dalam mental atau psikis individu.

Arifin (2018) stress belajar adalah suatu keadaan yang dirasakan oleh peserta didik tentang adanya penderitaan, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kehidupannya. Sedangkan Stress belajar menurut Govarest dan Gregoire (Dewi, 2020) adalah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan belajar di lingkungan sekolahnya.

Berdasarkan berbagai definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa stress belajar adalah bentuk sikap atau respon seseorang yang terjadi akibat ketidakseimbangan dan ketidakmampuan dalam tuntutan akademik di sekolah dengan kemampuan yang dimiliki siswa dalam rangka untuk memperoleh suatu perubahan dalam diri individu.

3.2. Solution Focused Brief Counseling

Corey (Afiat & Masril, 2020) mengartikan *Solution Focused Brief Counseling* sebagai suatu konseling singkat yang berfokus kepada apa yang mungkin terjadi, dan memiliki sedikit dan bahkan tidak ada minat dalam memahami tentang bagaimana masalah muncul. Sedangkan, menurut Palmer (Widayanti, 2020) mengemukakan bahwa *Solution Focused Brief Counseling* merupakan bentuk terapi singkat yang dibangun diatas kekuatan klien dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa *Solution Focused Brief Counseling* adalah suatu teknik dalam proses konseling yang difokuskan untuk mencari pemecahan (solusi) dan tidak mencari tau bagaimana permasalahan itu bisa terjadi.

3. METODE PENELITIAN

4.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif sebagai metode penelitian yang data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis sistematis. Analisis data bersifat kualitatif statistic dengan tujuan menunjukkan hubungan antar variabel atau hipotesis yang telah ditetapkan.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *True Experiment Design* (Eksperimen murni). Rancangan penelitian eksperimen murni meneliti tentang

kemungkinan sebab-akibat antara perlakuan terhadap variabel terikat tertentu, dengan melibatkan kelompok yang diberikan perlakuan (kelompok eksperimen) dan kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan) lalu kemudian membandingkan antara keduanya.

4.2. Desain Penelitian

Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*”..

4.3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket/kuesioner dan observasi yang dibuat sendiri oleh peneliti. Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamat (Sugiyono, 2019). Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial.

4.4. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistic deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Analisis statistic deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau ditolak. Sedangkan analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

1) Gambaran tingkat stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene.

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat stress belajar siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelaksanaan *Solution Focused Brief Counseling* terhadap siswa kelas XI di SMK Negeri 7 Majene maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel diklasifikasi dalam 5 kategorisasi yaitu tingkat stress sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Data tingkat stress belajar pada kelompok penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Hasil *pretest posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol sebelum dan setelah Konseling Kelompok Teknik *Solution Focused Brief Counseling*

Kategori	Interval	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Tinggi	86-105	8	1	8	8
Sedang	66-85	0	7	0	0
Jumlah		8	8	8	8

Berdasarkan hasil angket dikelompok *pretest* terdapat 8 orang siswa dengan kategori stress belajar tinggi. Sedangkan setelah diberikan perlakuan berupa *solution focused brief counseling* 7 orang siswa berada pada kategori sedang dan 1 orang siswa berada pada kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkatan stress belajar siswa saat setelah diberikan perlakuan *solution focused brief counseling*. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 8 orang siswa berada pada kategori tinggi saat *pretest*. Saat *posttest* juga tetap berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan tingkatan stress belajar.

2) Gambaran pelaksanaan *solution focused brief counseling*.

Penelitian dilaksanakan dengan memberikan teknik *Solution Focused Brief Counseling* dalam bentuk kelompok dengan 5 kali pertemuan diluar dari saat pemberian *pretest* dan *posttest*. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut.

- a. Pertemuan Pertama konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (Pembentukan dan Peralihan kelompok).
 - 1) Pembentukan kelompok
 - 2) Tahap peralihan
 - 3) Tahap Inti (Pembinaan Hubungan)
 - b. Pertemuan kedua : Identifikasi masalah
 - c. Pertemuan ketiga : Penetapan tujuan
 - d. Pertemuan keempat : Merancang dan Melakukan Intervensi
 - e. Pertemuan ke lima : Evaluasi dan Terminasi
- 4) Tahap Akhir/Penutup

3) Teknik *Solution Focused Brief Counseling* dapat mengurangi stress belajar siswa

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief counseling* untuk mengurangi stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji *independent sample t-test*, pengujian hipotesis dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu pendekatan *solution focused brief counseling* dapat mengurangi stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka hipotesisnya harus diubah menjadi hipotesis nihil (H_0) “Teknik *solution focused brief counseling* tidak dapat mengurangi stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene”. Adapun kriteria pengujiannya adalah “Jika nilai signifikansi (2-tailed) < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima”.

Berikut data tingkat stress belajar siswa pada *posttest* dan *pretest*:

Levene's Test for Equality	t-test for Equality of Means
----------------------------	------------------------------

		of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Gain score	Equal variances assumed	1.949	.168	4.854	14	.000
	Equal variances not assumed			4.854	11.639	.000

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa perolehan nilai Sig. sebesar $0,00 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat stress belajar siswa yang diberi layanan *solution focused brief counseling* dengan siswa yang tidak diberikan layanan *solution focused brief counseling*. Perbandingan dari nilai mean postes eksperimen dan mean kontrol juga kita mendapati nilai mean eksperimen < postes control dengan demikian apat disimpulkan bahwa pemberian *Solution Focused Brief Counseling* menurunkan stress belajar secara signifikan. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini yaitu H_0 ditolak dan H_a berbunyi teknik *Solution Focused Brief Counseling* dapat mengurangi stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene.

4.2. Pembahasan Penelitian

Dari hasil analisis statistik deskriptif dinyatakan bahwa gambaran mengenai tingkat stress belajar siswa kelas XI di SMK Negeri 7 Majene berada pada kategori tinggi. Tingginya tingkat stress yang dialami siswa ditandai dengan merasa tertekan atau gelisah ketika proses pembelajaran berlangsung dan hal-hal lain yang berkaitan dengan belajar. Stress belajar yang dialami siswa dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh yang dapat menimbulkan siswa rentan terhadap penyakit, dan dampak secara psikologis yaitu akibat pikiran-pikiran negative yang ada pada siswa yang menyebabkan kehilangan kepercayaan diri dan menimbulkan kecemasan pada diri siswa (Jumiati, 2018). Setelah mengetahui hasil *pretest* tingkat stress belajar siswa berada pada kategori tinggi, selanjutnya siswa diberikan perlakuan berupa *solution focused brief counseling*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya penurunan stress belajar pada siswa kelas XI SMK Negeri 7 Majene setelah mendapatkan perlakuan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata stress

belajar siswa setelah mendapatkan teknik *Solution Focused Brief Counseling* lebih rendah dibandingkan dengan sebelum mendapatkan perlakuan.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Solution Focused Brief Counseling* yang dilakukan pada 8 siswa kelas XI di SMK Negeri 7 Majene merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa bertujuan untuk mengembangkan pribadi siswa guna mencapai suatu pemecahan masalah pribadi yang dialami siswa. Bantuan yang diberikan kepada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* memberikan dampak positif terhadap perkembangan terutama dalam mengurangi stress belajar siswa yang ditandai dengan menurunnya gejala fisik, gejala emosi, gejala perilaku.

Selain itu menurunnya stress belajar siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Solution Focused Brief Counseling* disebabkan oleh penerapan teknik-teknik dalam *Solution Focused Brief Counseling*. Melalui konseling kelompok terjadi proses pemahaman individu atau peserta didik untuk dapat membuat dan memilih keputusan sendiri dalam mengatasi permasalahannya terkait stress belajar yang mereka alami. Kegiatan layanan konseling kelompok yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan SFBC, dengan menggunakan teknik pertanyaan berskala dalam mengukur seberapa berat permasalahan yang dialami peserta didik serta seberapa keyakinan yang dirasakan oleh peserta didik dalam menjalankan solusi yang mereka pilih dalam mengatasi stress belajar. Selain teknik pertanyaan berskala, juga menggunakan teknik pertanyaan pengecualian untuk menilai kondisi dimana peserta didik tidak mengalami stress belajar dan ia dapat aktif dalam kegiatan proses belajar. Melalui pendekatan SFBC ini peserta didik mampu mengetahui potensi yang dimiliki dan dapat mengukur sejauh mana mereka dapat menjalankan Langkah-langkah dari solusi yang mereka pilih. Dengan pendekatan konseling berfokus solusi memberikan alternatif kepada siswa untuk termotivasi dalam mengatasi masalah stress belajar yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyah, dkk (2021) bahwa proses dari *Solution Focused Brief Counseling* adalah untuk membantu individu berpikir mengenai tindakan-tindakan yang dapat mereka lakukan daripada memikirkan bagaimana cara agar situasi yang ada dapat berubah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress belajar siswa pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi dan mengalami penurunan pada saat *posttest* dan berada pada kategori sedang. Setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Solution Focused Brief Counseling* terlihat adanya perubahan yang terjadi atau tingkat stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene setelah diberikan teknik *Solution Focused Brief Counseling* mengalami penurunan, hal tersebut menandakan bahwa *Solution Focused Brief Counseling* dapat mengurangi stress belajar. Hasil penelitian ini pun memiliki kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Musdalipa (2019) bahwa pelaksanaan *Solution Focused Brief Counseling* merupakan tindakan yang dapat mengurangi stress belajar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan

oleh Pujowati, dkk (2022) bahwa *Solution Focused Brief Counseling* mampu untuk meningkatkan optimis siswa terhadap stress akademik.

Sementara melalui observasi, diketahui bahwa terdapat peningkatan antusias dan partisipasi siswa yang ditandai dengan keaktifan siswa dalam mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, memperhatikan penjelasan, mengerjakan lembar kerja, aktif dalam diskusi, serta mampu memaparkan kesimpulan dari hasil diskusi dengan teman. Adanya peningkatan keaktifan siswa menunjukkan bahwa siswa cukup antusias dan lebih terbuka dalam melaksanakan berbagai tahap kegiatan mulai dari tahap awal sampai pada tahap akhir pertemuan.

Melalui hasil observasi bisa terlihat akan adanya perubahan pada diri siswa dan juga bisa tergambar bahwa secara perlahan mereka sudah mampu menyelesaikan permasalahannya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jamaluddin (2018), bahwa proses konseling yang dilakukan mengajarkan kepada konseli untuk mengenali potensi yang dimilikinya memberikan dampak positif sehingga mampu memahami dirinya dan yakin terhadap apa yang dilakukan. Meskipun siswa belum sepenuhnya mampu mengurangi stress belajarnya tapi perubahan yang terjadi menggambarkan bahwa mereka sudah mampu mengetahui cara apa yang mesti dilakukan dalam rangka menyelesaikan masalahnya, karena siswa diharapkan tetap melakukan perubahan walaupun proses konseling telah selesai.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Gambaran tingkat stress belajar siswa SMK Negeri 7 Majene sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *solution focused brief counseling* pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *solution focused brief counseling* mengalami perubahan kategori menjadi pada tingkat sedang dan pada kelompok control tetap berada pada kategori tinggi.
- 2) Pelaksanaan teknik *solution focused brief counseling* dilakukan dalam konseling kelompok yang terdiri dari 5 tahap dan berjalan sesuai dengan skenario yaitu, tahap pertama pembinaan hubungan, tahap kedua identifikasi masalah, tahap ketiga penetapan tujuan, tahap keempat merancang dan melakukan intervensi, dan tahap kelima evaluasi dan terminasi.
- 3) Penerapan teknik *solution focused brief counseling* dapat mengurangi stress belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Ade, A.H. 2019. Stress Akademik Siswa SMA dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling. *Skripsi. Padang*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Agatha, F. 2022. Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai. *Benchmarking-Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*.

Aryani, F. 2016. Stress Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. Makassar: Edukasi Mitra Grafika

Aryani, F. 2008. Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Modification* (CBM) untuk Mengelola Stress Belajar Siswa. *Disertasi. Malang*. Universitas Negeri Malang

Arifin, A.A. 2018. Meminimalisir Stress Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, Vol. 2, No. 1, hal. 68-74

Anggraini V.D. 2018. Faktor Penyebab Stress Akademik Pada Siswa (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan). *Skripsi. Yogyakarta*., Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma.

Dahlan, H.T. 2009. Model Konseling Singkat Berfokus Solusi *Solution-Focused Brief Counseling*) untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa. Universitas Pendidikan Indonesia.

Dewi, N. H. 2020. Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* untuk Mengurangi Stress Belajar Siswa di SMP Negeri 22 Makassar. *Skripsi. Makassar*., Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.

Fitriyah, Dkk. 2021. Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengurangi *Burnout* Selama Belajar Dari Rumah Pada Siswa. *COUNSENEZIA*. 2 (2). 166-177.

Gunawan, S. A. Pengembangan Media Bimbingan Belajar *Smart Book* Berbasis Aplikasi Android Sebagai Media Informasi Dalam Strategi Mengelola Stress Belajar Siswa di SMA Negeri 13 Bone. *Skripsi. Makassar*., Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.

Jamaluddin, A. 2019. Pengaruh Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC) Terhadap Perilaku Bolos Siswa di SMPN 1 Patampunua. *Tesis. Makassar*., Program Pascasarjana. Universitas Negeri Makassar.

Jumiati. 2018. Mengatasi Belajar Dengan Teknik Relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Sei Rampah Tahun Pelajaran 2017/2018. *Skripsi. Medan*., Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Khasanah, U. 2015. Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengurangi Dampak Stress Belajar Siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. *Skripsi. Yogyakarta*., Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

- Lubis N.L. & Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Masril, M., & Afiat, Y. 2020. Solution Focus Brief Counseling Dalam Perspektif Al-Qur'an Sebagai Manifestasi Pendidikan Masa Kini. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 17(1), 17–32. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171-02>
- Mulawarman. 2010. Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk meningkatkan harga diri (*Self-Esteem*).
- Mulawarman. 2019. *Konseling Singkat Berfokus Solusi Konsep, Riset, dan Prosedur*. Jakarta: Kencana
- Musdalipa. 2018. Penerapan Teknik *Solution Focused Brief Counseling* untuk Mengurangi Stress Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Polewali. *Tesis*. Makassar;. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Makassar.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. 2018. Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 93. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>
- Pandang, A & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil Layanan dan Kegiatan Pendukung*, Jakarta: Persada.
- Shabrina, N., Darmadi, D., & Sari, R. 2020. Pengaruh Motivasi dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan CV. Muslim Galeri Indonesia. *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Humaniora*, 3(2), 164–173. <https://doi.org/10.33753/madani.v3i2.108>
- Sam. J. A. 2021. Penerapan Teknik *Self Management*. Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar di SMA Negeri 22 Makassar. *Skripsi*. Makassar:., Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.
- Septilawati, M. 2021. Teknik *Solution Focused Brief Counseling* (Sfbc) untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa Kelas X SMK SMTI Padang. *JIRA Jurnal Inovasi dan Riset Akademik*. 2 (4). 430-436
- Sinring, A dkk. 2016. *Panduan Penulisan Skripsi (Proposal Skripsi, Skripsi & Karya Ilmiah)*. Makassar
- Stefania, dkk. 2020. Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (*Skripsi*). *Jurnal Basicedu*. 4 (3). 733-739
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan RND*. Bandung: Alfabeta.
- Susilowati. S. 2021. Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk Mengurangi Perilaku *Prokrastinasi Akademik* Pada Kegiatan Pembelajaran Daring Peserta Didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta PT Armas Duta Jaya.
- Wahyu. L.D. 2021. Efektivitas *Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Islam Al Amal Surabaya. *Helper*. 38 (1). 26-34
- Widayanti. 2020. Efektivitas *Konseling Kelompok SFBC* dengan teknik *exception* dan *miracle question* untuk meningkatkan *Self Control* pada siswa pelaku tawuran di SMK Nasional Cirebon. *Tesis*. Semarang:., Program studi Bimbingan Konseling Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang.