

Received : 13-03-2021
Revised : 01-04-2021
Published : 15-04-2021

TEKNIK *SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING* (SFBC) UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA KELAS X SMK SMTI PADANG

Septilawati

SMK SMTI Padang, Indonesia

septilawati04@gmail.com

Abstrak:

Solution Focus Brief Counseling (SFBC) merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam layanan konseling individual. Teknik SFBC memiliki pandangan bahwa sesungguhnya kebenaran dan realita itu bukan suatu hal yang absolute namun kebenaran dan realita bisa dikonstruksikan atau dibangun. Seyogyanya konseling individual dilaksanakan secara face to face, namun kondisi pandemi tidak memungkinkan untuk dilaksanakan. Pembelajaran online memberikan dampak terhadap peserta didik kelas X yaitu stres akademik. Atas dasar itulah peneliti berharap penelitian ini mampu mengurangi stres yang dialami peserta didik melalui konseling individual. Efektivitas teknik SFBC dalam konseling individual dalam mengurangi stres akademik yang dialami peserta didik selama mengikuti pembelajaran daring dimasa pandemi. Pelaksanaan teknik SFBC dalam konseling individual dilakukan secara virtual melalui media video call. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas X yang mengalami kendala dalam pembelajaran online dan reversal dari wali kelas. Metode yang digunakan sesuai kondisi pandemi adalah *cyber counseling* melalui video call. Teknik ini masih memungkinkan konselor dan klien bertatap muka dan berkomunikasi secara lisan. Konselor masih bisa memberi dan memperlihatkan rasa empat, perhatian yang ditampilkan oleh klien. Hasil penelitian siklus 1 (satu) terlihat bahwa tingkat stres yang dialami siswa kelas X berada dalam kategori tinggi. Artinya siswa dalam mengikuti pembelajaran online stres yang dirasakan tinggi. Penelitian dilanjutkan pada siklus 2 (dua) dengan hasil terjadi penurunan tingkat stres dari kategori tinggi menjadi kategori cukup. Dapat disimpulkan bahwa teknik SFBC yang digunakan dalam konseling individual yang pelaksanaannya melalui video call memberikan dampak yaitu penurunan tingkat stres yang dialami oleh siswa selama mengikuti pembelajaran online.

Kata kunci: *solution focus brief counseling*; konseling individual; stres akademik

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai lembaga formal memiliki prosedur dalam mewujudkan tujuan pendidikan yang tertuang dalam undang-undang. Tujuan pendidikan dalam kurikulum 2013 diimplementasikan melalui program peminatan. Dalam program peminatan ini peserta didik diharapkan mampu mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki, menjadi manusia yang beriman dan bertakwa, memiliki akhlak mulia, menjadi pribadi yang kreatif, mandiri serta bertanggung jawab.

Guru menjadi ujung tombak dalam pelaksanaan pendidikan di tanah air dan yang tak kalah penting adalah peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor. Guru BK atau konselor memiliki peran mengarahkan kemana arah peminatan peserta didik dan mendalami materi yang disesuaikan dengan bakat, minat yang dimiliki. Dalam melaksanakan tugasnya guru BK atau konselor dituntut mampu merencanakan layanan sesuai dengan kebutuhan peserta didik, bagaimana melaksanakan dan apa yang menjadi indikator dari ketercapaian dan keberhasilan layanan.

Ketercapaian layanan salah satunya bergantung kepada kemampuan guru BK atau konselor dalam merencanakan layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Kondisi pembelajaran tahun 2020 merupakan kondisi yang berbeda dari tahun sebelumnya, dimana tahun lalu pembelajaran dilakukan secara tatap muka di sekolah, namun dengan kondisi pandemi pembelajaran dilaksanakan secara daring atau online. Kondisi ini tentu layanan BK juga dilaksanakan secara online. Guru BK atau konselor ditantang mampu melakukan kreativitas dan inovasi dalam memberi layanan agar terlaksana program yang telah dirancang diawal tahun.

Salah satu program layanan yang ada di BK adalah layanan konseling individual. Konseling individual yang hakikatnya dilaksanakan secara *face to face* untuk tahun sekarang dilaksanakan secara online. Dalam pelaksanaan konseling secara online membutuhkan teknik yang lebih sederhana namun tidak mengurangi kaidah keilmuan konseling itu sendiri. Salah satu teknik yang bisa dijadikan rujukan yaitu *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Kenapa teknik ini? Pemikirannya sangat situasional, teknik SFBC merupakan teknik yang relatif singkat, tidak memakan waktu banyak, dan dalam proses konselingnya lebih fokus kepada solusi dan kemampuan peserta didik.

Pembelajaran online memberikan dampak negatif kepada peserta didik. Salah satu dampak yang cukup berpengaruh adalah stres selama mengikuti pembelajaran online. Inilah yang menjadi alasan peneliti tertarik untuk mendalami lebih jauh apa yang bisa dilakukan oleh guru BK atau konselor dalam membantu peserta didik agar bisa membiasakan diri dan cepat menyesuaikan diri dengan kondisi pembelajaran online ini. Selain itu data survei yang dilakukan oleh SMRC pada tahun 2020 menampilkan dengan populasi 2.201 orang, 92% menyatakan bahwa terdapat kendala dan masalah yang terkait dengan pembelajaran online. Ini membuktikan bahwa pembelajaran online masih meninggalkan permasalahan yang harus diselesaikan oleh pihak-pihak yang berkepentingan.

Kendala yang dialami peserta didik tidak hanya berpengaruh kepada fisik namun secara psikologis juga berdampak. Diantara gejala psikologis yang muncul adalah mudah marah, panik, sulit berpikir positif dan bahkan sulit harus memulai dari mana tugas yang diberikan oleh pihak sekolah. Dampak fisik yang dirasakan mudah pusing, pegel-pegel dan bahkan ada yang mengalami sesak nafas. Fenomena ini menggelitik peneliti untuk mencoba meminimalkan dampak yang dirasakan melalui layanan konseling individual yang akan dilaksanakan secara *cyber counseling*. Selain itu kondisi yang dialami peserta didik juga dikuatkan oleh hasil survei

yang dilakukan oleh UNICEF tahun 2020 yang mengatakan 66% peserta didik tidak nyaman belajar di rumah, 87% ingin kembali ke sekolah, 88% bersedia menggunakan masker, dan 90% pentingnya jarak fisik jika kembali ke sekolah.

Berdasarkan data di atas maka peneliti beranggapan bahwa dengan pembelajaran online memberikan permasalahan bagi peserta didik sehingga mau tidak mau dan suka tidak suka mengganggu kelancaran pembelajaran. Banyaknya faktor dan dampak yang dirasakan oleh peserta didik, maka dalam penelitian ini hanya difokuskan kepada dampak secara psikologis yaitu stres yang dirasakan oleh peserta didik. Stres ini akan dikurangi melalui layanan konseling individual yang menggunakan teknik SFBC menggunakan cyber dalam hal ini media video call.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian adalah Penelitian Tindakan Layanan (PTL) yang penulis buat untuk mengurangi tingkat stres yang dialami peserta didik selama pembelajaran online. Penelitian ini menerapkan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) pada konseling individual melalui cyber. Penelitian ini diawali dengan perencanaan dengan membuat janji dengan siswa melalui chat WA, dan data yang diperoleh dari wali kelas dan guru mata pelajaran., selanjutnya dilaksanakan konseling dengan prosedur; 1) *establishing relationship* (membangun hubungan baik), 2) *identifying a solvable complaint* (mengidentifikasi permasalahan yang bisa ditemukan solusi), 3) *establishing goal* (menetapkan tujuan), 4) *designing and implementing intervention* (merancang dan menetapkan intervensi). Diakhir konseling dilaksanakan refleksi dengan kegiatan *termination, evaluation, and follow-up* (pengakhiran, evaluasi dan tindak lanjut).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah peserta didik kelas X yang berjumlah 21 (dua puluh satu) orang. Kriteria subjek penelitian adalah yang banyak mengalami kendala dalam pembelajaran online, data dari wali kelas dan data dari guru mata pelajaran.

Prosedur Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini angket. Angket berisi pernyataan 15 butir yang secara konten sudah didiskusikan dengan rekan sejawat. Prosedur pengumpulan data berupa angket melalui media Whatshap dan konseling melalui video call.

Analisa Data

Hasil angket datanya berupa kuantitatif sedangkan data konseling kualitatif. Analisis data kuantitatif menggunakan rumus:

1. Melihat tingkat stres yang dialami peserta didik menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan :

- P = Persentase tingkat stres klien
- f = skor yang dipilih klien
- n = skor maksimum

2. Melihat keberhasilan konseling teknik SFBC adalah pertanyaan berskala (1 – 10). Selanjutnya hasil dikonversikan kedalam skala sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria Tingkat Stres

No.	Interval Persentase	Kriteria
1.	01% - 15%	Kurang
2.	16% - 30%	Cukup
3.	31% - 45%	Tinggi
4.	46% - 60%	Sangat Tinggi

Konseling individual dinyatakan berhasil apabila klien sudah dikategori minimal cukup. Implementasi dari kegiatan ini klien mengikuti pembelajaran dengan baik dan semua tuntutan pembelajaran dikerjakan dengan sebaik-baiknya.

HASIL

Penelitian kali ini dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus, dan masing-masing siklus dilaksanakan 2 (dua) kali pertemuan. Hasil penelitian secara kuantitatif dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Perbandingan tingkat stres kelas X TOI pada tiap siklus

No	Sasaran Layanan	Siklus I	Siklus II	%Penurunan
1	Klien 09	66,67	48,33	18,34
2	Klien 13	41,67	26,67	15
3	Klien 21	63,33	33,33	30

Tabel 3. Perbandingan tingkat stres kelas X-1 KI pada tiap siklus

No	Sasaran Layanan	Siklus I	Siklus II	%Penurunan
1	Klien 02	61,67	46,67	15
2	Klien 07	63,33	46,67	16,66
3	Klien 10	63,33	43,33	20
4	Klien 13	61,67	48,33	13,34
5	Klien 14	63,33	45,00	18,33
6	Klien 17	61,67	45,00	16,67
7	Klien 21	61,67	48,33	13,34

Tabel 4. Perbandingan tingkat stres kelas X-2 KI pada tiap siklus

No	Sasaran Layanan	Siklus I	Siklus II	%Penurunan
1	Klien 02	58,33	50,00	08,33
2	Klien 07	56,67	48,33	08,34
3	Klien 17	58,33	48,33	10
4	Klien 18	53,33	46,67	06,66
5	Klien 20	60,00	50,00	10
6	Klien 24	53,33	48,33	05

Tabel 5. Perbandingan tingkat stres kelas X-3 KI pada tiap siklus

No	Sasaran Layanan	Siklus I	Siklus II	%Penurunan
1	Klien 10	71,67	48,33	23,34
2	Klien 21	53,33	48,33	05

Tabel 6. Perbandingan tingkat stres kelas X-4 KI pada tiap siklus

No	Sasaran Layanan	Siklus I	Siklus II	%Penurunan
1	Klien 09	81,67	48,33	33,34
2	Klien 13	55,00	48,33	06,67
3	Klien 21	60,00	50,00	10

PEMBAHASAN

Hasil angket siklus 1 dan 2 terlihat pada tabel terdapat penurunan tingkat stres, masing-masing kelas jumlah kliennya tidak sama namun ada kesamaan kode. Untuk kelas X TOI secara umum mengalami penurunan tingkat stres rata-rata 21,11%, dengan rincian klien 9 penurunannya 18,34%, klien 13 turun 15% dan klien 21 turun tingkat stresnya 30%. Untuk kelas X-1 KI, terdapat 7 klien dengan rincian, klien 2 tingkat stresnya turun 15%, klien 7 tingkat stres turun 16,66%, klien 10 turun tingkat stresnya 20%, klien 13 mengalami penurunan 13,34%, klien 14 turun tingkat stresnya 18,35, klien 17 turun tingkat stresnya 16,67% dan klien 21 tingkat stresnya turun 13,34%. Untuk kelas X-2 KI penurunan juga dialami oleh 6 orang klien dengan data, klien 2 mengalami penurunan 8,33%, klien 7 mengalami penurunan 8,34%, klien 17 turun 10%, klien 18 turun 6,66% , klien 20 turun 10% dan klien 24 mengalami penurunan 5%. Kelas X-3 KI klien hanya 2 (dua) orang yaitu klien 10 mengalami penurunan tingkat stres 23,345 dan klien 21 turun hanya 5%. Sedangkan kelas X-4 KI ada 3 (tiga) klien yaitu klien 9 tingkat stresnya turun 33,34%, klien 13 turun tingkat stresnya 6,67% dan klien 21 turun 10%.

Penurunan tingkat stres masing-masing kelas menunjukkan hasil yang cukup memuaskan. Sesuai dengan indikator dalam instrumen atau angket dan fokus konseling diarahkan menggali lebih jauh indikator yang ada. Dengan konseling terungkap bahwa dengan pembelajaran online emosi menjadi salah satu pemicu tingkat stres akademik. Stres akademik merupakan *academic stressor* dalam proses pembelajaran misalnya tekanan untuk naik kelas lama belajar, kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu (Mufadal B, 2016).

Selain itu penyebab stres akademik juga karena pola pikir yang dimiliki oleh klien. Salah satu pola pikir memberikan *self talk* pada diri sendiri. Pola pikir ini bisa positif bisa juga negatif. Pola pikir positif diarahkan untuk mencari solusi dari permasalahan yang dialami, sedangkan pikiran negatif melahirkan berbagai alasan untuk menghindari permasalahan yang ada (Abraham, 2004). Pola pikir negatif disebut *su'uzhan* yang mengarah kepada prasangka buruk terhadap sesuatu dan berpikir tidak lagi masuk akal. Pola pikir ini yang menjadi fokus dalam konseling dengan teknik SFBC.

Pikiran negatif yang dimiliki oleh klien dalam menyikapi pembelajaran online berdampak munculnya kendala dan kesulitan. Kendala dan kesulitan yang dialami mengganggu proses pembelajaran itu sendiri. Pemikiran negatif klien diarahkan menjadi positif dengan langkah-langkah konseling yang ada, seperti mempertanyakan perasaan klien sewaktu memiliki kesulitan dalam pembelajaran online. Kemudian dengan *reflection of feeling* klien diajak menyatakan kembali perasaan dan dampak dari perasaan yang sudah diungkapkan. Selanjutnya berpikir dengan pertanyaan tidak memikirkan permasalahan yang dialami (*expection question*), kemudian mengajak klien berimajinasi tentang permasalahan seolah-olah secara ajaib masalah selesai dan diakhiri dengan *scalla question* penilaian terhadap diri setelah konseling.

Pikiran positif dengan kata lain *husnuzhan* yang berarti cara pikir yang menekankan pada pandangan dan emosi positif atas suatu kejadian. Pikiran positif ini bisa ditujukan kepada diri sendiri maupun orang lain. Pikiran positif dapat membawa ketenangan hati sehingga mampu menimbulkan keyakinan yang positif tentang diri sendiri. Keyakinan diri yang positif ini yang menjadi tujuan dari konseling individual yang dilakukan kepada subjek penelitian. Keyakinan diri positif dengan mengajak klien untuk mulai dari mengganti kalimat yang buruk tentang diri menjadi kalimat positif, seperti “saya tidak bisa mengerjakan PR” diganti dengan “saya akan berusaha mengerjakan PR”. Konseling individual dengan teknik SFBC ini mengarahkan klien mampu berlatih mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan cara mengubah keyakinan negatif menjadi keyakinan diri positif.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan terdapat penurunan tingkat stres akademik yang dialami oleh klien, yaitu klien di kelas X TOI secara mengalami penurunan tingkat stres akademik rata-rata 21,11%, kelas X-1 KI rata-rata 16,19%, kelas X-2 KI rata-rata 8,05%, kelas X-3 KI 14,17%, dan kelas X-4 KI 20%. Layanan konseling individual yang dilaksanakan dengan menggunakan teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dimana pelaksanaannya relatif singkat dari segi waktu karena dalam pelaksanaan berfokus kepada solusi dan sesuai dengan kondisi waktu selama pandemi. Pelaksanaan konseling individual dilaksanakan melalui virtual dengan menggunakan video call. Setelah dilaksanakan konseling individual diperoleh data bahwa terdapat penurunan tingkat stres secara akademik terhadap klien. Penurunan tingkat stres akademik ini terlihat dari hasil angket yang diberikan dan hasil konseling dengan menggunakan penilaian skala.

DAFTAR RUJUKAN

- Abraham, A. (2004). *Membangun Kepribadian dengan Berpikir Positif*. Surabaya: Diaglossia Media.
- Barseli, Mufadhal. 2016. *Pengelolaan Stres Akademik Siswa*. Padang: UNP.
- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kirana, Dyah Lutfiah. 2019. “Cyber Counseling Sebagai Salah Satu Model Perkembangan

- Kraus, Ron, George Stricker and Cedric Speyer. 2011. *Online Counseling A Handbook for Mental Health Professionals*. Elsevier: Academic Press.
- Konseling Bagi Generasi Milenial”. *Al- Takziah*, 8 (1): 51-63.
- Komalasari, Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Nugroho, Ahmad Heri, dkk. (2018). Penerapan *Solution Focus Brief Counseling (SFBC)* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Jurnal Bikotetik*. Volume 02 Nomor 01. ISSN : 73-114.
- Petrus, Jerizal dan Hanung Sudiby. 2017. “Kajian Konseptual Layanan Cybercounseling”. *Konselor*, 6 (1): 6-12
- Prayitno, dkk 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* . Jakarta: Rineka. Cipta.
- Sumarwiyah, dkk. 2015. “Solution Focus Brief Counseling: Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga”. *Konseling Gusjigang*, 1 (2).
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003. Tentang Tujuan Pendidikan Nasional. 1990. Jakarta: Diperbanyak oleh PT Armas Duta Jaya.