

Penerapan Solution Focus Brief Counseling Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Daring Di SMA N 1 Jakenan

Nimas Galih Larasati¹, Indah Lestari², Susilo Rahardjo³

Universitas Muria Kudus

Email: nimas.laras28@gmail.com¹, indah.lestari@umk.ac.id², susilo.rahardjo@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Solution Focus Brief Counseling
Academic Anxiety
Online Learning
Individual Counseling

Abstract

The objectives of this study are: 1. To find out the factors that cause academic anxiety during online learning, 2. To overcome academic anxiety through the Solution Focus Brief Counseling service. This type of research is a case study with qualitative research methods. The subjects studied were 2 students of class XI SMA N 1 Jakenan who experienced academic anxiety. The analytical method used by the researcher is the bacon induction analysis method, where the analysis will be a reference in analyzing and researching. The results show that researchers in implementing individual counseling using the Solution Focus Brief Counseling approach can overcome academic anxiety during online learning, as evidenced by changes in counselee behavior during online learning. The factors that influence academic anxiety during online learning in Class XI students of SMA N 1 Jakenan come from internal and external factors. Internal factors are caused by feelings of excessive worry and unpreparedness to face online learning. While external factors are caused by demands from parents, environmental conditions that can interfere with concentration and unsupportive facilities.

Pendahuluan

Pada Maret 2020 lebih dari 800 juta siswa di dunia melakukan pembelajaran dirumah sebagai akibat dari pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 menjadi ancaman di dunia saat ini, termasuk juga di Indonesia. Kasus Covid-19 di Indonesia terus meningkat. Angka kematian yang disebabkan oleh Covid-19 terus meningkat. Untuk menekan tingkat kematian yang diakibatkan oleh Covid-19, maka pemerintah menjalankan konsep *social distancing*. Akibat dari *social distancing* berdampak pada keputusan pemerintah mengenai pembelajaran jarak jauh atau daring pada dunia pendidikan. Pembelajaran *daring* menimbulkan kecemasan akademik pada diri siswa tertentu. Kecemasan akademik ialah kondisi psikologis yang menjadi salah satu isu sentral dalam bidang kesehatan mental di tengah pandemi Covid-19 dalam dunia pendidikan. Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk *state anxiety* yang berhubungan dengan lingkungan akademik, seperti sekolah, guru, mata pelajaran, ujian dan lain sebagainya (Macher et al., 2013; Roy et al., 2020).

Untuk mengatasi kecemasan akademik yang dialami siswa, maka dibutuhkan layanan konseling. Siswa membutuhkan bantuan untuk mengatasi kecemasan akademik yang dialami agar lebih mampu untuk mengikuti pembelajaran daring, lebih tenang dan tidak tegang. Salah satu teknik bimbingan dan konseling yang



dapat digunakan adalah jenis pendekatan *Solution Focus Brief Counseling*. *Solution Focus Brief Counseling* merupakan pendekatan konseling yang berpandangan bahwa kebenaran dan realitas itu dapat dikonstruksikan di mana dibangun atas kekuatan-kekuatan konseli dalam memunculkan dan mengkonstruksikan solusi dari permasalahan yang terjadi.

Gingerich & Peterson (2012) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* efektif untuk intervensi pemulihan berbagai hasil perilaku dan psikologis. Bukti empirik mengungkapkan bahwa keefektifan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam mengentaskan permasalahan-permasalahan akademik. Sehingga peneliti memilih *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) sebagai langkah untuk mereduksi kecemasan akademik. Keberhasilan dari penelitian sebelumnya tersebut mendorong peneliti untuk menggunakan *Solution Focus Brief Counseling* yang termasuk jenis pelayanan konseling baru. Penggunaan *Solution Focus Brief Counseling* untuk mengatasi kecemasan akademik daring tepat mengingat pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* kondisi pandemi tidak diperbolehkan untuk saling bertatap muka dengan intensitas waktu yang lama, *Solution Focus Brief Counseling* juga lebih menekankan pada potensi-potensi individu untuk menemukan solusi-solusi atas permasalahan yang dialami.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, karena jenis metode penelitian ini bertujuan untuk menggali informasi mengenai permasalahan yang dialami subyek penelitian secara mendalam, lengkap dan menyeluruh sehingga mendapatkan data-data yang akurat. Penelitian kualitatif yang berorientasi pada teori-teori atau kalimat yang berdasarkan pembedaan kategori untuk mendapat kesimpulan dari gambaran data. Menurut Sugiyono (2011 : 9) penelitian kualitatif adalah penelitian yang berdasarkan pada filsafat post positivisme, sedangkan untuk meneliti objek alamiah dimana peneliti sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara triangulasi (gabungan). Analisis data bersifat induktif atau kualitatif dan hasil penelitian menekankan makna generalisasi. Subyek dalam penelitian adalah SUL dan SIS. Pengumpulan data yang digunakan peneliti menggunakan tiga metode pengumpulan data yaitu metode pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil dan Pembahasan

Tentang mengatasi kecemasan akademik selama pembelajaran daring pada siswa di SMA N 1 Jakenan dengan menggunakan pendekatan *Solution Focus Brief Counseling*.

1. Konseli I (SUL)

Dari hasil penelitian terhadap konseli SUL dapat dijelaskan bahwa faktor penyebab konseli SUL mengalami kecemasan akademik selama pembelajaran

daring yaitu disebabkan adanya dua faktor yaitu faktor internal maupun eksternal, yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal yang terjadi pada konseli SUL disebabkan oleh ketidaknyaman konseli mengikuti pembelajaran *daring*, kekhawatiran yang dialami konseli SUL, dimana kekhawatiran menjebak konseli SUL ke dalam kegelisahan dengan menganggap semua yang dilakukan salah karena tidak adanya kesiapan untuk mengikuti pembelajaran daring seperti kesiapan mental.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan konseli SUL yaitu tuntutan orang tua SUL untuk membantu bekerja di sawah agar urusan sawah cepat terselesaikan dan tekanan akademik dari orang tua SUL berikan yang beralaskan pembelajaran dari rumah lebih fokus. Keadaan rumah yang bising, sehingga sering mengganggu kenyamanan dalam belajar. Kondisi tersebutlah yang memperparah kecemasan akademik yang dialami konseli SUL selama pembelajaran *daring*.

Chatterjee dan Sinha (2013) menjelaskan bahwa harapan orang tua merupakan keinginan orang tua pada kinerja akademik dan karir anak-anaknya. Tingginya harapan akademik orang tua kepada anak dan hasil persepsi yang salah terhadap harapan akademik orang tua dapat menimbulkan masalah. Tuntutan orang tua SUL terhadap tingginya harapan akademik menambah kecemasan konseli SUL semakin tinggi.

Pada pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* konseli bersama peneliti secara bersama-sama untuk membangun solusi-solusi atas permasalahan yang dialami konseli SUL. Perubahan yang ditunjukkan konseli SUL setelah mengikuti konseling dengan pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* ialah pada konseling pertama peneliti bersama konseli menganalisis perilaku yang bermasalah yaitu konseli mengalami kecemasan akademik selama pembelajaran *daring* kemudian peneliti mengajak konseli SUL untuk mencari solusi-solusi dan pemberian tugas agar konseli mampu mencapai keinginan yang diharapkannya. Pertemuan kedua konseli mampu menjalankan komitmen-komitmen yang telah dibuat dan disepakati antara peneliti dan konseli serta berkomitmen melakukan yang menjadi tujuan dari perubahan perilaku selanjutnya. Pada pertemuan ketiga konseli dapat melakukan komitmen yang telah ditetapkan sehingga masalah yang dialaminya dapat terentaskan.

2. Konseli II (SIS)

Dari hasil penelitian terhadap konseli SIS dapat dijelaskan bahwa faktor penyebab konseli SIS mengalami kecemasan akademik selama pembelajaran *daring* yaitu disebabkan adanya dua faktor yaitu faktor internal maupun eksternal, yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal yang terjadi pada konseli SIS disebabkan oleh ketidaknyaman konseli mengikuti pembelajaran daring, kekhawatiran yang dialami konseli SIS,

dimana kekhawatiran menjebak konseli SIS ke dalam kegelisahan dengan menganggap semua yang dilakukan salah karena kurangnya persiapan untuk mengikuti pembelajaran *daring*.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan konseli SIS yaitu keterkendalanya fasilitas yang menunjang konseli SIS mengikuti pembelajaran daring yaitu tidak memiliki Handphone ataupun Laptop yang digunakan untuk mengikuti pembelajaran *daring*. Kondisi tersebutlah yang memperparah kecemasan akademik yang dialami konseli SIS selama pembelajaran *daring*. Menurut Bhansali & Trivendi (2008: 1) munculnya kecemasan akademik disebabkan karena salah satunya adalah beban pekerjaan rumah. Tugas-tugas selama pembelajaran daring dirasa konseli SIS terlalu banyak dibanding pembelajaran secara *offline*, ditambah tugas-tugas yang dibebankan tidak diberikan penjelasan sebelumnya. Hal tersebut menambah tingkat kecemasan yang dialami konseli SIS.

Pada pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* konseli bersama peneliti secara bersama-sama untuk membangun solusi-solusi atas permasalahan yang dialami konseli SIS. Adapun perubahan yang ditunjukkan konseli SIS setelah mengikuti konseling dengan pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* ialah pada konseling pertama peneliti bersama konseli menganalisis perilaku yang bermasalah konseli menganalisis perilaku yang bermasalah yaitu konseli mengalami kecemasan akademik selama pembelajaran *daring* kemudian peneliti mengajak konseli SIS untuk mencari solusi-solusi dan pemberian tugas agar konseli mampu mencapai keinginan yang diharapkannya. Pertemuan kedua konseli mampu menjalankan komitmen-komitmen yang telah dibuat dan disepakati antara peneliti dan konseli serta berkomitmen melakukan yang menjadi tujuan dari perubahan perilaku selanjutnya. Pada pertemuan ketiga konseli dapat melakukan komitmen yang telah ditetapkan sehingga masalah yang dialaminya dapat terentaskan. Berisi hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian yang mengkaji hasil penelitian dengan teori-teori yang sudah berkembang. Jika memuat tabel atau grafik harus dirujuk dalam pembahasan hasil penelitian.

Simpulan

Dalam studi kasus yang dilakukan oleh peneliti di SMA N 1 Jakenan dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik selama pembelajaran daring pada SUL dan SIS, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan akademik daring ialah ketidaksiapan dalam menghadapi pembelajaran daring, perasaan khawatir, kondisi lingkungan dan fasilitas yang kurang menunjang. Kemudian peneliti memberikan bantuan layanan pendekatan yaitu pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* untuk mengatasi kecemasan akademik daring. Kedua subyek mengalami perubahan dari perilaku maladaptif yang ditunjukkan selama pembelajaran daring berangsur-angsur menunjukkan perilaku adaptif. Ini berarti

bahwa *Solution Focus Brief Counseling* mampu mengentaskan permasalahan kecemasan akademik selama pembelajaran daring.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta
- Arjanto, P. (2011). *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*. [Online], (<http://paularjanto.blogspot.co.id/2011/06/solution-focused-brief-therapysfbt.html>) diakses Senin, 18 Januari 2021, Jam 23.45 WIB)
- Azzahrain, M. B. S. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Pers.
- Barlow, D., & Durand, M. (2006). *Psikologi Abnormal*, terjemahan Helly Prajitno Soetjipto. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Berg, I. (1994). *Family Based Services: A Solution Focused Approach*. New York: W. W. Norton
- Capuzzi, D. & Gross, D. R. (2003). *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy 8th Edition*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy 10th Edition*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Boston, MA: Cengage Learning.
- De Jong, P., & Berg, I. (2013). *Interviewing For Solutions*. Belmont, CA. Thompson, Brooks/Cole
- De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating Solutions In Brief Therapy*. New York. Norton
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. (2016). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Kudus. Kudus. Kampus Gondang Manis Bae
- Gingerich, W.J., & Peterson, L.T. (2013). *Effectiveness of Solution Focused Brief Therapy: A Systematic Qualitative Review of Contolled Outcome Studies*. Research on Social Work Practice, 23 (3), 266-283. DOI: 10.1177/1049731512470859
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Metodelogi Research (Jilid 2)*. Yogyakarta: Andi
- Herdiansyah. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu–ilmu*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika.
- Jazuli, M. (2001). *Metode Penelitian dan Kualitatif*. Semarang: UNNES Pers
- Jeffrey, N., Rathus, A. S., & Greene B. (2005). *Psikologi Abnormal*, alih bahasa Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Kaharja. (2016). Pengaruh Solution Focused Brief Therapy sebagai salah satu Teknik Konseling Islami untuk meningkatkan Self-Esteem. *Jurnal Edukasi* Vol 2, Nomor 2
- Kerlinger, Freed N. (2014). *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Terjemah oleh Drs. Landung R. Simatupang. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- Macdonald, A.J. (2007). *Solution-Focused Therapy: Theory, Research & Practice*. London. Sage Publication Ltd.
- Macher d., Paechter, M., Papousek, I., Ruggeri, K., Freudenthaler, H, H., & Arendasy, M. (2013). Statistics anxiety, state anxiety during an examination, and academic achievement. *British Journal of Educational Psychology*, 83 (4), 535-549.
- Matthews, G., Davies, R., Westermen, S, J., & Stammers, R, B. (2000). *Human Performance Cognition, Stres and Individual Differences*. Philadelphia: Psychology Press.
- Margono, S. (2007). *Metologi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Moleong, L. J. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Mulawarman. (2019). *SFBC (Solution Focus Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, Dan Prosedur*. Jakarta. Prenadamedia Grup
- Nugroho, Puspita, Mulawarman. (2018). *Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- O'Connor, F. (2007). *Frequently Asked Questions About Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544.
- Ottens, J. Allan. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. New York: Rosen Publishing Group, Inc.
- Prawitasari, E.J. (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga
- Palmer, Stepen. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*, terjemahan Haris HS, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prochaska, J.O., & Norcross, J. C. (2007). *System of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis (6th eds)*. CA: Brooks/Cole
- Puteh, M., & Khalin, S. Z. (2016). Mathematics anxiety and its relationship with the achievement of secondary students in Malaysia. *Internasional Journal of Social Science and Humanity*, 6 (2), 119.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. (2013). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise.

- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. (2017). *Edisi Revisi Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta. Prenada media grup
- Roy, D., Triphaty, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of Knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*. 1020083.
- Safaria, T dan Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2015). *Theories of Counseling and Psychotherapy: System, Strategies, and Skills (4th eds)*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Semiun, Y. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius
- Sharf, R. S. (2004). *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA Brooks/Cole
- Sklare, B.G. (2014). *Brief Counseling That Works: A Solution-Focused Therapy Approach for School Counselors and Other Mental Health Professional*. Thousand Oaks, CA: Corwin & ASCA
- Sugiharto, Bambang. (2000). *Post-Modernisme: Tantangan Bagi Filsafat*. Yogyakarta. Kanisius
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabet
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumarwiyah, Zamroni, Edris dan Hidayati, Richma. (2015). *Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga*.1 (2), [Online], (<https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/1605/1074> diakses pada Kamis, 01 Oktober 2020, Pukul 13.45 WIB)
- Surya, Mochamad. (2003). *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Surya, Mochamad. (2008). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosda Karya