



Efektivitas Konseling *Online* Berbasis *Solution Focused Brief Counseling* untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa SMP

Andri Oktavianas^{*1}, Juntika Nurihsan², Ipah Saripah³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Abstract. Academic stress is a prevalent psychological concern among junior high school students, particularly due to the increasing academic demands and the widespread adoption of online learning. This form of stress can impair students' academic performance and compromise their psychological well-being. Consequently, there is a growing need for counseling interventions that are both effective and adaptable to the digital learning environment. The present study examines the effectiveness of online Solution Focused Brief Counseling (SFBC) in alleviating academic stress in junior high school students. Utilizing a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group structure, the study involved 10 students assigned to either an experimental or a control group. The experimental group participated in four online counseling sessions, while the control group received no intervention. Data were analyzed using descriptive statistics. Given the small sample size, non-parametric analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test to compare pretest and posttest scores in the experimental group. Results demonstrated a significant reduction in academic stress scores within the experimental group, decreasing from an average of 120.8 to 101.6, whereas the control group exhibited an increase from 128.6 to 131.8. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a statistically significant result ($p = 0.042$, $p < 0.05$), confirming the efficacy of the intervention. These findings suggest that online SFBC represents a viable and effective counseling strategy for mitigating academic stress among junior high school students, offering a flexible psychological intervention well-suited to the demands of distance learning and digital education contexts.

Keywords: Academic Stress, Solution Focused Brief Counseling (SFBC), Online Counseling, Junior High School Students.

History Article: Received June 11, 2025. Revised June 21, 2025. Accepted July 1, 2025.

Correspondence Author: Andri Oktavianas, andrioktavianas@gmail.com, Bandung, Indonesia.



This work is licensed under a CC-BY

How to cite: Oktavianas, A., Nurihsan, J. ., & Saripah, I. . (2025). Efektivitas Konseling Online Berbasis Solution Focused Brief Counseling untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa SMP. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1). <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.5471>

Pendahuluan

Pendidikan di sekolah berfungsi untuk memenuhi berbagai kebutuhan siswa yang dalam proses pendidikan ini seringkali siswa mengalami banyak tantangan diantaranya stres karena kesulitan beradaptasi dengan program pendidikan. Stres yang dialami siswa di lingkungan pendidikan dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis dan fisik mereka (Hidayat, 2012). Stres dapat dijelaskan sebagai respons individu terhadap keadaan atau kejadian yang menjadi pemicu stres (*stressor*), yang mengancam dan menghambat kemampuan seseorang

untuk menghadapinya (*coping*) (Santrock, 2007). Berdasarkan beberapa pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres adalah tekanan yang timbul akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya. Kondisi ini dinilai berpotensi membahayakan, mengancam, mengganggu, dan sulit dikendalikan. Dengan kata lain, stres terjadi ketika tuntutan yang diterima oleh individu melebihi kemampuannya untuk mengatasinya.

Stres yang umumnya dialami oleh siswa adalah stres akademik yang merupakan sumber stres yang muncul dalam konteks pendidikan (Calaguas, 2011). Menurut Matheny (1993), stres akademik mengacu pada penyesuaian fisiologis dan psikologis tubuh terhadap tuntutan yang dibebankan baik oleh diri sendiri atau orang lain yang dianggap memberatkan siswa. Stres akademik bukanlah fenomena baru dalam konteks permasalahan siswa, namun sepertinya, di Indonesia, upaya yang intensif untuk mengelola stres akademik siswa masih terbatas. Hal ini dapat dilihat dari minimnya penelitian yang berkaitan dengan stres akademik siswa. Untuk mengatasi stress akademik yang terjadi pada siswa, salah satunya bisa dilakukan konseling online SFBC. Konseling berbasis solusi (*Solution Focused Brief Counseling*/SFBC) merupakan pendekatan konseling yang menekankan pada potensi, kekuatan, dan kemampuan individu dalam menemukan solusi atas permasalahannya tanpa terlalu berfokus pada akar masalah (de Shazer & Dolan, 2007). Pendekatan ini relevan diterapkan dalam konteks stres akademik siswa, karena karakteristiknya yang singkat, terstruktur, dan berorientasi pada pencapaian tujuan yang realistis sangat cocok untuk menangani masalah psikologis yang bersifat situasional dan segera seperti stres akibat beban akademik (Franklin et al., 2017). SFBC juga dinilai efektif digunakan dalam layanan konseling secara online karena fleksibilitas pendekatannya yang adaptif terhadap berbagai media komunikasi serta dapat dilakukan dalam waktu yang terbatas, tanpa mengurangi efektivitas layanan (Kim, 2008; Richards & Viganó, 2013). Selain itu, SFBC didesain untuk membantu konseli membangun harapan positif terhadap masa depan dan memanfaatkan keberhasilan-keberhasilan kecil yang pernah dialami sebagai modal penyelesaian masalah (Lee et al., 2015), yang sesuai dengan karakteristik stres akademik siswa SMP yang masih dalam tahap perkembangan remaja awal.

Konseling online merupakan bentuk konseling yang dilakukan secara profesional dan komunikasi informasi melalui media elektronik, khususnya melalui internet dimana klien dan konselor berada di lokasi yang berbeda. Praktik ini menjadi semakin populer sebagai salah satu metode dalam penyediaan layanan konseling. Fenomena ini dapat diamati di berbagai negara di seluruh dunia (Maples & Han dalam Gladding, 2018). Pelayanan konseling dengan pendekatan pelayanan jarak jauh berbasis online memungkinkan pemberian bantuan kepada klien dengan berbagai kebutuhan khusus sehingga menjadi salah satu solusi dari beberapa persoalan pada konseli yang mungkin sangat terbantu melalui penggunaan konseling online diantaranya; (a) terisolasi secara geografis; (b) memiliki keterbatasan fisik; (c) biasanya tidak akan mencari konseling, dan; (d) lebih cenderung menulis daripada berbicara (Shaw, 2018).

Permasalahan stres akademik pada siswa SMP menjadi perhatian khusus karena berada dalam fase perkembangan remaja awal yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres (Santrock, 2007).

Tekanan akademik yang berlebihan tanpa adanya dukungan psikososial yang memadai dapat berdampak pada gangguan kesehatan mental, penurunan motivasi belajar, dan bahkan risiko perilaku maladaptif seperti *school refusal* atau menarik diri dari lingkungan sosial sekolah (Suldo et al., 2008). Di era pembelajaran online dan sistem *hybrid*, potensi stres akademik meningkat karena siswa harus menyesuaikan diri dengan perubahan pola belajar, tuntutan akademik yang tetap tinggi, serta keterbatasan interaksi sosial yang biasanya menjadi mekanisme *coping* penting bagi remaja (Békés & Aafjes-van Doorn, 2020). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi konseling yang efektif, praktis, dan dapat dijalankan dalam format online untuk membantu siswa mengatasi stres akademik dengan cepat dan adaptif.

Dari beberapa penelitian sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling *online* dengan teknik SFBC bisa digunakan untuk mereduksi stress akademik yang terjadi pada siswa. Namun terkait masih sedikitnya penelitian tentang konseling online dengan teknik SFBC ini, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 30 siswa kelas 8 dari salah satu SMP swasta di Kota Bandung tentang stress akademik didapatkan hasil bahwa 49% siswa pernah mengalami frustrasi, 49% siswa pernah mengalami konflik di sekolah, 53% siswa pernah tertekan, dan 46% responden pernah mengalami stress karena perubahan-perubahan yang terjadi di sekolah. Berdasarkan hasil survey tersebut dapat disimpulkan bahwa 49% siswa dari responden tersebut pernah mengalami gejala stress akademik. Model konseling dengan teknik SFBC yang berbasis online ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum stres akademik pada siswa, dan menguji efektivitas Konseling Online dengan teknik SFBC untuk mereduksi stres akademik yang dialami oleh siswa.

Metode

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen *pretest-posttest control group design*. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan kelompok yang menerima konseling *online* berfokus pada solusi dengan kelompok kontrol untuk menentukan pengaruh intervensi terhadap stres akademik siswa. Sampel penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling *online* *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi.

Langkah-langkah eksperimen yang dilakukan meliputi pemberian *pretest* kepada seluruh responden di kedua kelompok menggunakan angket stres akademik. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan layanan Konseling *online* SFBC satu sesi dengan durasi 60 menit melalui platform *Whatsapp*. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apapun selama periode intervensi berlangsung. Setelah seluruh sesi konseling selesai, kedua kelompok kembali diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama. Hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis untuk mengetahui efektivitas layanan konseling online SFBC dalam menurunkan stres akademik siswa.

Responden

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di salah satu SMP swasta di Kota Bandung yang berjumlah 138 siswa. Sampel penelitian diambil sebanyak 10 orang

dengan rincian 5 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 5 siswa sebagai kelompok kontrol. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan hasil skor angket stres akademik yang telah dibagikan kepada seluruh siswa. Sampel yang dipilih adalah siswa dengan skor stres akademik tertinggi di kelas, dengan mempertimbangkan ketersediaan dan kesiapan mengikuti layanan konseling *online* yang dilakukan oleh peneliti. Rincian karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Responden Penelitian

No	Kode Responden	Kelompok	Kelas	Umur (tahun)	Jenis Kelamin	Skor Pretest
1	QK	Eksperimen	VIII A	14	Perempuan	124
2	ST	Eksperimen	VIII B	14	Laki-laki	109
3	SQ	Eksperimen	VIII A	13	Perempuan	113
4	NA	Eksperimen	VIII C	14	Laki-laki	131
5	PF	Eksperimen	VIII B	14	Perempuan	127
6	K1	Kontrol	VIII A	14	Perempuan	132
7	K2	Kontrol	VIII B	14	Laki-laki	122
8	K3	Kontrol	VIII C	13	Perempuan	119
9	K4	Kontrol	VIII A	14	Laki-laki	136
10	K5	Kontrol	VIII B	14	Perempuan	134

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa karakteristik responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki komposisi usia, jenis kelamin, serta skor stres akademik *pretest* yang relatif seimbang. Kondisi ini penting untuk memastikan bahwa kedua kelompok memiliki kondisi awal yang setara sebelum pelaksanaan intervensi, sehingga perbedaan hasil yang terjadi dapat lebih valid diatribusikan pada perlakuan yang diberikan dalam penelitian.

Prosedur Pengambilan Responden

Menurut Sugiyono (2021), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, salah satunya karena subjek memenuhi karakteristik khusus yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, karakteristik tersebut adalah siswa dengan tingkat stres akademik tinggi yang bersedia mengikuti layanan konseling *online* selama empat sesi. Jumlah responden sebanyak 5 orang per kelompok dipilih karena penelitian ini merupakan studi kuasi eksperimen skala kecil yang lebih menekankan pada keefektifan intervensi secara terbatas dan mendalam, sesuai dengan rekomendasi desain eksperimen kuasi dalam penelitian konseling (Creswell, 2015).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket stres akademik yang dikembangkan dari *Student Stress Inventory (SSI)* yang disusun oleh Gadzella (1991). Beberapa butir pernyataan dimodifikasi dan juga penambahan item pernyataan agar relevan dengan pengalaman stres akademik siswa selama mengikuti pembelajaran di sekolah. SSI terdiri dari beberapa kategori stres, yaitu *frustration*, *conflict*, *pressure*, *changes*, dan *self-imposed stress* (Gadzella, 1991). Pada penelitian ini, kategori tersebut disesuaikan menjadi empat aspek utama stres akademik, yaitu konflik, tekanan, perubahan, serta reaksi fisiologis dan emosional, yang ditetapkan berdasarkan penyesuaian terhadap karakteristik stres akademik siswa SMP. Angket stres akademik dalam penelitian ini terdiri dari 40 item pernyataan yang disusun dalam bentuk skala Likert dengan

empat alternatif pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kisi-kisi instrumen stres akademik dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Instrumen Stres Akademik

Aspek	Indikator	Item	
		+	-
Stressor	Frustrasi	1, 2, 3, 4, 5	
	Konflik	6, 7, 8, 9, 10	
	Tekanan	11, 12, 13, 14, 15	
	Perubahan	16, 17, 20	18, 19
	Keinginan diri	22, 24	21, 23, 25
	Fisiologis	26, 27, 28, 29	
Reaksi terhadap Stressor	Emosional	30, 31, 31, 33, 34	
	Perilaku	35, 36, 37, 38, 39	
	Kognitif	40	

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa instrumen stres akademik ini disusun untuk mengukur empat aspek utama yang berhubungan dengan kondisi stres siswa di lingkungan pendidikan. Setiap indikator tertuang dalam nomor item tertentu pada angket dengan pernyataan positif maupun negatif seperti pada tabel di atas. Jumlah item tiap aspek disesuaikan berdasarkan hasil telaah ahli agar proporsional dan mampu merepresentasikan indikator stres akademik.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas layanan konseling online *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* dalam menurunkan stres akademik siswa. Data yang dianalisis merupakan hasil *pretest* dan *posttest* skor stres akademik dari sampel penelitian yang terdiri atas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan rata-rata skor stres akademik masing-masing kelompok sebelum dan sesudah perlakuan. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengetahui adanya perbedaan skor stres akademik *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Uji ini dipilih karena sesuai untuk data berpasangan dalam kelompok eksperimen, yang merupakan bagian dari eksperimen kuasi yang dilakukan dalam penelitian ini. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 30.0 for Windows.

Sebelum dilakukan analisis terhadap data hasil eksperimen, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen stres akademik yang digunakan. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen memiliki tingkat keabsahan dan konsistensi yang memadai sehingga layak digunakan untuk mengukur stres akademik siswa dalam penelitian ini. Uji validitas terhadap 40 item instrumen stres akademik menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, data hasil *pretest* dan *posttest* dari sampel penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan nilai rata-rata, minimum, maksimum, dan standar deviasi skor stres akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol baik sebelum maupun setelah perlakuan.

Hasil

Sebelum dilakukan analisis terhadap hasil eksperimen, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil uji validitas menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi antar item dengan total skor berkisar antara 0,173 hingga 0,643 dengan nilai signifikansi 0,05. Seluruh item menunjukkan nilai di atas $r_{\text{tabel}} = 0,167$ ($N = 138$, $\alpha = 0,05$), sehingga dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dan diperoleh nilai sebesar 0,900 untuk 40 item. Menurut Azwar (2016), nilai tersebut termasuk kategori sangat tinggi karena berada di atas 0,80, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik. Dengan demikian, instrumen stres akademik dalam penelitian ini dapat dipercaya dan konsisten dalam mengukur stres akademik siswa.

Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, langkah berikutnya adalah melakukan analisis terhadap data hasil pengukuran stres akademik siswa berdasarkan hasil *pretest* sebelum intervensi. Data tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, yang ditentukan berdasarkan hasil penghitungan kategori menurut Azwar (2012). Rincian hasil kategorisasi tingkat stres akademik siswa dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Perhitungan Kategorisasi Skor Stres Akademik Siswa

Pedoman	Perhitungan	Kategori	Jumlah
$X < (100,57 - 14,82)$	$< 85,74$	Rendah	22
$(100,57 - 14,82) \leq X < (100,57 + 14,82)$	$85,74 - 115,39$	Sedang	91
$(100,57 + 14,82) \leq X$	$> 115,39$	Tinggi	25
Total Responden			138

Keterangan: $X_{\text{min}} = 64$; $X_{\text{max}} = 142$; Mean = 100,57; SD = 14,82; Range = 78

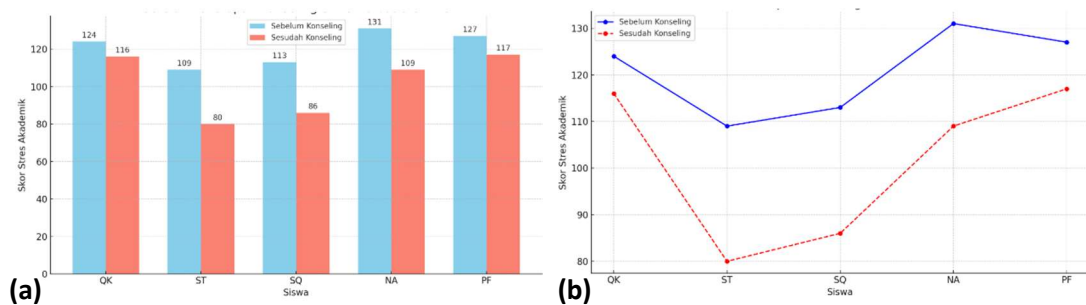
Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen stres akademik menunjukkan hasil reliabilitas item (pernyataan) instrumen sebesar 0,99 yang berada pada kategori istimewa, maka makna hasil uji yakni memiliki kualitas item-item instrumen istimewa sehingga dapat dan layak digunakan dalam penelitian. Sedangkan reliabilitas person (responden) bernilai 0,91 dan berada pada kategori bagus sekali. Nilai dari *alpha Cronbach* sebesar 0.900, artinya interaksi antara *person* (responden) dan *item* (pernyataan) secara keseluruhan berada pada kategori bagus sekali. Berdasarkan hasil yang dipaparkan maka uji reliabilitas instrumen stres akademik menunjukkan instrumen mampu menghasilkan skor-skor pada setiap item dengan konsisten.

Sampel penelitian diambil 5 siswa diantara siswa yang memiliki klasifikasi stres akademik yang tinggi dan sedang. Tingkat stres akademik kelas VIII SMP sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling *online* dengan pendekatan *Solution Focuse Brief Counseling*, dapat dilihat pada pengklasifikasian stres akademik siswa yang ditunjukkan pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Skor dan Klasifikasi Stres Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah Mengikuti Konseling *Online*

No.	Siswa	Sebelum mengikuti konseling <i>online</i> berbasis SFBC		Sesudah mengikuti konseling <i>online</i> berbasis SFBC		Keterangan
		Skor	Klasifikasi	Skor	Klasifikasi	
1.	QK	124	Tinggi	116	Sedang	Menurun
2.	ST	109	Sedang	80	Rendah	Menurun
3.	SQ	113	Sedang	86	Rendah	Menurun
4.	NA	131	Tinggi	109	Sedang	Menurun
5.	PF	127	Tinggi	117	Sedang	Menurun
	Jumlah	604		508		
	Rata-rata	120,8	Tinggi	101,6	Sedang	Menurun

Berdasarkan tabel 4 di atas, secara umum terjadi penurunan skor stres akademik pada seluruh responden setelah mengikuti konseling SFBC berbasis *online*. Sebelum pelaksanaan konseling, rata-rata skor stres akademik berada pada angka 120,8, yang termasuk dalam kategori tinggi. Setelah mengikuti konseling, rata-rata skor menurun menjadi 101,6, yang tergolong dalam kategori sedang. Penurunan ini menunjukkan adanya indikasi positif dari intervensi yang diberikan. Perubahan skor stres akademik ini hasilnya divisualisasikan dalam grafik berikut.



Gambar 1. (a) Hasil analisis perubahan skor stres akademik (b) Tren perubahan skor stres akademik setelah penerapan konseling *online* berbasis SFBC

Berdasarkan grafik di atas, tampak adanya kecenderungan penurunan skor stres akademik pada seluruh subjek penelitian. Konseling SFBC berbasis *online* membantu siswa dalam mengidentifikasi solusi atas masalah akademik yang dihadapi, memanfaatkan kekuatan dan potensi diri, serta mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Penurunan skor stres akademik ini menunjukkan bahwa pendekatan SFBC yang menitikberatkan pada pemecahan masalah secara solutif, singkat, dan terfokus, efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik secara lebih positif. Dukungan konseling berbasis *online* juga memudahkan siswa untuk mengakses layanan bantuan secara fleksibel tanpa terhambat oleh keterbatasan waktu maupun tempat. Selain kelompok eksperimen yang menerima konseling SFBC berbasis *online*, penelitian ini juga melibatkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan konseling. Pada tabel 5 yang berisi data kontrol untuk responden yang tidak diberi perlakuan layanan konseling *online* SFBC terlihat hasilnya jika skor akhir mengalami tidak ada penurunan cenderung bertambah skor stress akademiknya. Artinya, tanpa adanya intervensi konseling SFBC berbasis *online*, tingkat stres akademik siswa cenderung mengalami peningkatan. Sebagai perbandingan, kelompok eksperimen mengalami

penurunan rata-rata skor stres akademik dari 120,8 menjadi 101,6. Sedangkan kelompok kontrol mengalami kenaikan rata-rata skor stres akademik dari 128,6 menjadi 131,8.

Tabel 5. Sampel Kontrol

No.	Kode Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	K1	132	143
2	K2	122	127
3	K3	119	119
4	K4	136	135
5	K5	134	135
Rata-rata		128.6	131.8

Dari data tabel 4 dan 5 di atas, terlihat jelas bahwa adanya intervensi konseling SFBC berbasis *online* memberikan dampak positif yang signifikan dalam menurunkan stres akademik siswa. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi justru mengalami peningkatan tingkat stres akademik. Hal ini memperkuat temuan bahwa pendekatan konseling berfokus solusi berbasis *online* efektif dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik, meningkatkan kemampuan coping, serta memanfaatkan potensi diri dalam menyelesaikan permasalahan akademik.

Efektivitas konseling diuji dengan menggunakan uji statistik yang membandingkan hasil *pretest* dan *post test* dari kelompok eksperimen dan kontrol. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mengikuti konseling *online* SFBC mengalami penurunan signifikan dalam skor stres akademik. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis secara statistik dengan menggunakan rumus *Wilcoxon Signed Rank Test*. Perhitungan analisis tersebut menggunakan aplikasi SPSS versi.22. Penggunaan *Wilcoxon* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* dari dua sampel, hasil yang diperoleh dari analisis uji *Wilcoxon* memperlihatkan nilai signifikansi 0,042 ($p < 0,05$), mengindikasikan efektivitas intervensi bahwa H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. H_a diterima artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment (perlakuan) layanan konseling *online* berfokus solusi dan artinya dapat memberikan efek sesudah mengikuti layanan konseling *online* berfokus solusi dalam hal stres akademik siswa. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya layanan konseling *online* berfokus solusi berpengaruh dalam mengurangi stres akademik siswa. Dengan demikian, layanan konseling *online* berfokus solusi mengindikasikan efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa.

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling berfokus solusi berbasis daring (*Solution Focused Brief Counseling/SFBC*) secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama. Penurunan skor stres akademik pada kelompok eksperimen dari rata-rata 120,8 menjadi 101,6, dibandingkan dengan peningkatan pada kelompok kontrol dari 128,6 menjadi 131,8, mengindikasikan bahwa intervensi konseling *online* berfokus solusi memberikan dampak positif terhadap pengelolaan stres akademik siswa.

Temuan ini sejalan dengan teori *Solution Focused Brief Counseling* (de Shazer & Dolan, 2007), yang menekankan pada pencarian solusi ketimbang fokus pada masalah. Dalam

konteks stres akademik, SFBC membantu siswa mengidentifikasi potensi diri dan strategi adaptif dalam mengatasi tekanan akademik yang mereka alami (Kim, 2008; Franklin et al., 2017). SFBC bekerja dengan cara mengarahkan perhatian individu pada hal-hal yang berjalan baik dalam hidupnya serta keberhasilan-keberhasilan kecil yang pernah dicapai, yang kemudian dapat menjadi modal untuk membangun solusi atas masalah yang dihadapi (de Shazer & Dolan, 2007). Dalam konteks layanan daring, pendekatan ini menjadi efektif karena siswa dapat merasa lebih nyaman dan aman berbagi melalui media *online*, yang cenderung mengurangi hambatan psikologis seperti rasa malu atau takut dinilai negatif oleh orang lain (Richards & Viganó, 2013).

Dukungan penelitian sebelumnya juga menguatkan hasil ini, seperti penelitian oleh Sari et al. (2020) dan Permatasari & Nurihsan (2019), yang menemukan bahwa SFBC efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada remaja. Selain itu, penggunaan media daring dalam pelaksanaan konseling juga memberikan fleksibilitas dan kemudahan akses, terutama di masa pembelajaran jarak jauh (Purwanto et al., 2020; Rizaldi & Azzahra, 2021). Platform daring memungkinkan siswa mengikuti sesi konseling tanpa hambatan geografis atau keterbatasan waktu, sehingga meminimalkan resistensi terhadap layanan konseling (Murdach, 2010; Richards & Viganó, 2013). Namun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan skor stres akademik pada kelompok kontrol. Hal ini mungkin disebabkan oleh meningkatnya tekanan akademik yang dialami siswa seiring berjalannya waktu, tanpa adanya intervensi psikologis yang memadai (Suldo et al., 2008; Putwain, 2007).

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil Suranata (2020) yang menyatakan bahwa SFBC efektif dalam menurunkan stres akademik siswa. Temuan ini juga mengonfirmasi hasil Axelsson (2020) yang menyebutkan bahwa layanan konseling berbasis *online* memiliki efektivitas yang setara dengan layanan tatap muka dalam mengurangi stres akademik, dengan tambahan keuntungan berupa fleksibilitas waktu dan biaya. Septilawati (2021) dalam penelitiannya menguji cobakan konseling individual SFBC dengan menggunakan Video Call (*online*) untuk mengurangi stres akademik pada sejumlah siswa SMA. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa Solution Focused Brief Counseling dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh para siswa dengan penurunan rata-rata 21,11%. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling yang dilakukan dengan media *online* dan teknik SFBC cukup efektif untuk membantu mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswa.

Secara teoretis, kemampuan SFBC dalam menurunkan stres akademik dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja utamanya yang mengutamakan identifikasi kekuatan, keberhasilan kecil, serta ekspektasi positif terhadap masa depan (de Shazer & Dolan, 2007). Melalui strategi *scaling question*, *exception question*, dan *miracle question*, siswa dibantu memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang bisa dikendalikan dan aspek yang pernah berhasil diatasi, yang dapat mengurangi beban persepsi ancaman yang ditimbulkan oleh stres akademik. Hal ini sejalan dengan penjelasan Lazarus & Folkman (1984) dalam model transactional stress and coping, bahwa kemampuan individu dalam menilai situasi secara positif dan menemukan cara-cara penyelesaian adaptif sangat menentukan tingkat keberhasilan *coping* stres.

Penelitian ini memperluas kajian sebelumnya dengan membuktikan bahwa konseling SFBC tetap efektif ketika diadaptasi ke dalam format daring. Hal ini menguatkan studi-studi yang menekankan efektivitas konseling *online* pada masa pandemi COVID-19 maupun dalam

konteks pendidikan digital (Norwood et al., 2018; Békés & Aafjes-van Doorn, 2020). Secara teoretis, temuan ini memperkuat konsep bahwa keberhasilan layanan konseling tidak hanya ditentukan oleh media tatap muka atau daring, tetapi lebih ditentukan oleh pendekatan yang digunakan dan keterlibatan aktif konseli dalam membangun solusi terhadap permasalahannya (Gladding, 2017; Steele et al., 2020).

Kebaruan Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menguji penerapan *Solution Focused Brief Counseling* secara *online* dalam konteks stres akademik siswa SMP. Berbeda dari studi-studi sebelumnya yang mayoritas dilakukan secara tatap muka, penelitian ini menunjukkan bahwa SFBC tetap efektif meskipun dilaksanakan dalam format *online*. Selain itu, penelitian ini menambahkan bukti empiris di tingkat pendidikan menengah pertama, yang masih relatif jarang dieksplorasi dalam studi konseling *online*, khususnya di Indonesia. Pendekatan ini juga menyesuaikan kebutuhan intervensi psikologis dalam era digital dan pembelajaran jarak jauh.

Implikasi dan Kontribusi

Penelitian ini memiliki implikasi praktis dan teoretis yang penting. Secara praktis, layanan konseling *online* berbasis SFBC dapat menjadi alternatif efektif bagi guru bimbingan dan konselor sekolah dalam membantu siswa mengelola stres akademik secara fleksibel, efisien, dan tetap efektif meskipun tidak dilakukan secara tatap muka. Implikasi teoretisnya, penelitian ini memperluas penerapan teori SFBC dalam konteks pendidikan digital serta memperkaya literatur mengenai intervensi psikologis berbasis teknologi. Secara kebijakan, hasil penelitian ini dapat mendorong pengembangan program layanan konseling berbasis teknologi di sekolah-sekolah, khususnya untuk mengatasi masalah psikologis siswa selama masa pembelajaran online atau *hybrid learning*.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel yang relatif kecil (10 siswa) membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Kedua, variabel kontrol seperti faktor keluarga, kepribadian, dan beban akademik individu tidak sepenuhnya dikendalikan. Selain itu, pengukuran hanya mengandalkan instrumen self-report, yang rentan terhadap bias subjektif. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pengukuran multi-metode untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

Simpan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling Online Berbasis *Solution Focused Brief Counseling* efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa SMP. Intervensi yang diberikan dalam empat sesi secara *online* mampu menurunkan skor stres akademik secara signifikan pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol justru mengalami peningkatan stres. Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada skor stres akademik kelompok eksperimen dari rata-rata 120,8 menjadi 101,6, sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan skor dari 128,6 menjadi 131,8. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan nilai signifikansi 0,042 ($p < 0,05$), mengindikasikan efektivitas intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa SFBC *online* dapat menjadi alternatif intervensi konseling

yang efektif, efisien, dan adaptif terhadap kebutuhan pembelajaran di era digital, terutama dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih konstruktif.

Kontribusi Penulis

Penulis A.O. merancang topik penelitian, mengumpulkan data, dan menyusun manuskrip dan melakukan tinjauan pustaka. Penulis J.N. dan I. S. memberikan bimbingan akademik, melakukan supervisi, serta membantu revisi dan penyempurnaan manuskrip. Semua penulis membaca dan menyetujui versi akhir manuskrip.

Conflicts of Interest

Penulis menyatakan tidak terdapat potensi konflik kepentingan terkait dengan penelitian, penulisan, dan/atau publikasi artikel ini

References

- Antonius, D., Pratama, B. A., & Setyawan, F. E. (2021). *Efektivitas Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam mengurangi stres akademik siswa*. Jurnal Konseling Indonesia, 13 (2), 57–65. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jki/article/view/15044>
- Axelsson, E. (2020). *Online counseling: A narrative review of effectiveness, challenges, and ethical considerations*. Counseling Psychology Review, 35 (1), 16–29. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23630010/>
- Bavelas, J., et al. (2013). *Solution focused therapy treatment manual for working with individuals (2nd version)*. Solution Focused Brief Therapy Association. http://www.sfbta.org/PDFs/researchDownloads/fileDownloader.asp?fname=SFBT_Revised_Treatment_Manual_2013.pdf
- Békés, V., & Aafjes-van Doorn, K. (2020). *Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic*. Journal of Psychotherapy Integration, 30 (2), 238–247. <https://doi.org/10.1037/int0000214>
- Calaguas, G. M. (2011). *Collage academic stress: Differences along gender lines*. Journal of Social and Developmental Sciences, 1 (5), 194–201. <https://ojs.amhinternational.com/index.php/jsds/article/view/644>
- Creswell, J. (2015). *Riset pendidikan: Perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, riset kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- De Shazer, S., Dolan, Y. M., & Korman, H. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Binghamton, NY: The Haworth Press.
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). *Solution-focused brief therapy: A systematic review and meta-summary of process research*. Journal of Marital and Family Therapy, 43 (1), 16–30. <https://doi.org/10.1111/jmft.12193>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *An analysis of the categories in the student-life stress inventory*. American Journal of Psychological Research, 2 (1), 1–10. https://www.mcneese.edu/wp-content/uploads/2021/09/ajpr1_05v1.pdf

- Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson Education.
- Haberstroh, S., & Duffey, T. (2011). *Face-to-face supervision of online counselors: Supervisor perspectives*. http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_66.pdf
- Hidayat, B. U. A. (2012). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Diponegoro (Doctoral dissertation, Undip).
- Kim, J. S. (2008). *Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis*. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107–116. <https://doi.org/10.1177/1049731507307807>
- Kim, J. S., & Franklin, C. (2009). *Solution-focused brief therapy in schools: A review of the outcome literature*. *Children and Youth Services Review*, 31(4), 464–470. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2008.10.002>
- Kivlighan, D. M., Marmarosh, C. L., & Hilsenroth, M. J. (2017). *Evidence-based counseling relationships: The effective ingredients in brief therapy*. *Journal of Counseling Psychology*, 64(4), 403–412. <https://doi.org/10.1037/cou0000206>
- Kraus, R., Stricker, G., & Speyer, C. (Eds.). (2010). *Online counseling: A handbook for mental health professionals*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2009-0-30506-1>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Lee, M. Y., Greene, G. J., Hsu, K. S., Solovey, A. D., Grove, D., Fraser, J. S., & Teater, B. (2015). *Solution-focused brief therapy: A multicultural approach*. Sage Publications.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). *Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology*. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2). [https://www.wiete.com.au/journals/WTE%26TE/Pages/Vol.7,%20No.2%20\(2009\)/8-03-Lin-Y.M.pdf](https://www.wiete.com.au/journals/WTE%26TE/Pages/Vol.7,%20No.2%20(2009)/8-03-Lin-Y.M.pdf)
- Mulawarman (2020). *SFBC: Solution Focused Brief Counseling. Konseling Singkat Berfokus Solusi*. Jakarta: Prenamedia Group
- Murdach, A. D. (2010). *The future of online counseling*. *Social Work*, 55(1), 85–87. <https://doi.org/10.1093/sw/55.1.85>
- Norwood, C., Moghaddam, N., Malins, S., & Sabin-Farrell, R. (2018). Working alliance and outcome effectiveness in videoconferencing psychotherapy: A systematic review and noninferiority meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(6), 797–808. <https://doi.org/10.1002/cpp.2315>
- Nugroho, H. S., Prihanto, H., & Hidayati, N. (2022). Dampak SFBC daring terhadap kecemasan akademik siswa selama pembelajaran online. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 35–42.
- Permatasari, N., & Nurihsan, J. (2019). Konseling individu berfokus solusi untuk menurunkan kecemasan akademik siswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 43–52.
- Purwanto, A., Asbari, M., Santoso, P. B., & Fahlevi, M. (2020). Dampak pandemi COVID-19 terhadap pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 392–403.

- Putwain, D. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 579–593. <https://doi.org/10.1348/000709906X161704>
- Richards, D., & Viganó, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994–1011. <https://doi.org/10.1002/jclp.21974>
- Rizaldi, D. R., & Azzahra, F. (2021). Efektivitas bimbingan konseling online terhadap penurunan stres akademik pada masa pandemi. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 14–22. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JKP/article/view/32682>
- Santrock, J. W. 2007. Psikologi Pendidikan. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Sari, D., Indah, P. N., & Putri, D. (2020). Efektivitas SFBC dalam mengurangi stres akademik pada siswa SMP. *Psikodimensia*, 19(1), 37–45. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/psikodimensia/article/view/3192>
- 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. <https://ejournal.stkip-pgri-sumbar.ac.id/index.php/jira/article/view/4296>
- Sharma, S., Sharma, M., & Sharma, A. (2020). The efficacy of solution-focused brief therapy on academic stress and coping styles of adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 101–110. <https://doi.org/10.25215/0803.013>
- Steele, T., Thistle, M., & Wheat, L. (2020). Effectiveness of online counseling: A comprehensive review. *The Family Journal*, 28(1), 54–63. <https://doi.org/10.1177/1066480719873782>
- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47–52. <https://doi.org/10.29210/02020609>
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143–150. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/22>