

KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA

TESIS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Magister
Pendidikan Bidang Bimbingan dan Konseling



Oleh:

Sri Mulyati

2002410

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA

Oleh:
Sri Mulyati
2002410

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Magister
Pendidikan (M.Pd) pada Fakultas Ilmu Pendidikan

Sri Mulyati
Universitas Pendidikan Indonesia
November 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang. Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

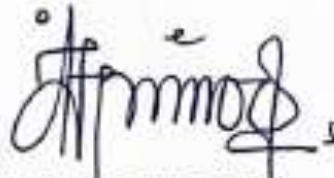
Sri Mulyati
2002410

Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa

Disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I

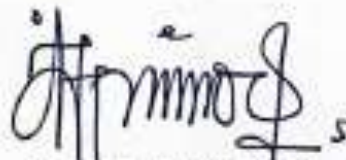


Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A.
NIP 196202081986011002
Pembimbing II



Dr. Ipah Saripah, M.Pd
NIP 197710142001122001
Diketahui Oleh:

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Program Magister dan Doktor
Fakultas Ilmu Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd
NIP 197710142001122001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Mulyati
NIM : 2002410
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Kampus : Universitas Pendidikan Indonesia

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Bandung, November 2023
Yang membuat pernyataan,

Sri Mulyati, S.Pd
NIM. 2002410

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu WaTa'ala yang melimpahkan nikmat, rahmat, dan karuniaNya yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan jenjang Magister (S2) program studi Bimbingan dan Konseling. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada junjungan seluruh alam Rasulullah Habibana Wa Nabiyana Muhammad Shalallahu Alaihi Wasalam, keluarga, sahabat, dan kita selaku umatnya sampai akhir zaman.

Penelitian Tesis dengan judul "Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa" dilatarbelakangi oleh keresahan peneliti terkait isu stres akademik yang dialami oleh siswa, dimana bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan oleh siswa, semakin rendah hasil belajar yang mereka capai. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami, semakin baik prestasi belajar siswa. Hal ini menekankan pentingnya pengelolaan stres akademik dengan baik guna mendukung pencapaian hasil belajar yang lebih baik.

Penulisan dalam Tesis ini dilakukan dengan maksimal, namun tentunya masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu kritik, saran, masukan dan bimbingan dari para dosen penguji dan pembimbing serta berbagai pihak sangat diharapkan untuk kesempurnaan penulisan Tesis. Semoga Tesis ini dapat memberikan manfaat sebagaimana yang telah ditetapkan dalam tujuan penelitian.

Bandung, November 2023

Sri Mulyati

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur alhamdulillah atas berkat rahmat, kasih, dan sayang Allah SWT peneliti diberikan kesempatan menyelesaikan Tesis untuk meraih gelar Magister Bimbingan dan Konseling. Penulis menyadari dalam penyelesaian Tesis tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Melalui kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A., sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia sekaligus selaku pembimbing I, yang telah memberikan semangat, membantu, membimbing, member petunjuk dan pengarahan yang berharga dalam proses penyusunan tesis.
2. Dr. Ipah Saripah, M.Pd selaku pembimbing II dan pembimbing akademik, sekaligus sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan bimbingan, arahan dan nasihat dalam penyempurnaan tesis.
3. Seluruh Dosen dan staf di lingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan, ilmu, arahan dan semangat selama penulis menempuh pendidikan pada Prodi Magister Bimbingan dan Konseling UPI.
4. Prof. Dr. Rudi Susilana, M.Si., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Frisca Choerunnisa, M.Pd yang telah memberikan ijin untuk penggunaan kuesioner sebagai salah satu instrument dalam penelitian tesis ini.
6. Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Majalaya yang telah memberikan izin dan dukungannya dalam pelaksanaan penelitian.
7. Peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Majalaya yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.
8. Anak-anakku tersayang, Raqilla Dzaky Alfarezzal & Kalila Audrey Athaya yang selalu memberikan doa dan support dalam menyelesaikan studi.
9. Tim Manajemen terutama rekan Wakasek dan Staff beserta Kepala Sekolah SMAN 2 Majalaya yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menempuh

pendidikan Magister Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia.

10. Seluruh sahabat dan teman program studi Bimbingan dan Konseling SPs BK UPI yang telah memberi banyak kesan dan pengalaman selama menempuh Pendidikan sampai terselesainya penyusunan tesis ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas segala bentuk doa dan dukungan yang diberikan.

Semua ini tidak akan berarti apa pun tanpa adanya dukungan dan bimbingan dari beberapa pihak yang telah membantu. Semoga Allah subhana wa 'ta a'la, mencatat segala kebaikan sebagai amal ibadah serta memberikan balasan terbaik berlipat ganda.

Aamiin yaa rabbal A'lamiin.

Bandung, November 2023

Penulis

Sri Mulyati

ABSTRAK

Sri Mulyati. (2023). *Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa*. Prodi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pasca Sarjana, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian ini didasari oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di lingkungan sekolah SMAN 2 Majalaya mengenai beberapa orang siswa kelas 11 yang diduga mengalami stres akademik. Mencermati fenomena stres akademik yang muncul dan dialami oleh siswa SMAN 2 Majalaya, penelitian ini bertujuan untuk mereduksi stres akademik dengan pendekatan konseling singkat berfokus solusi atau solution focused brief counseling dalam setting konseling individual pada siswa kelas 11 SMAN 2 Majalaya 2022/2023. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode mix methods dengan design single subject. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan analisis dari angket student life stress inventory terdapat 99 siswa atau 21% yang terkategori dalam siswa yang mengalami stress, dan 248 atau 71% siswa yang tidak mengalami stres konseling, selain itu konseling singkat berfokus solusi ini berdampak efektif dalam mereduksi stres akademik siswa terlihat dari perubahan skor stres akademik sesudah konseli diberikan layanan konseling singkat berfokus solusi, sehingga bisa dikatakan bahwa konseling singkat berfokus solusi layak untuk diberikan kepada siswa untuk mereduksi stres akademik, selain itu juga hal ini diharapkan dapat dijadikan solusi dan rekomendasi bagi guru BK sebagai salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengelola stres akademik pada siswa di sekolah.

Kata Kunci: Konseling Singkat Berfokus Solusi, Stres Akademik, Konseling individua

ABSTRACT

Sri Mulyati. (2023). Solution-Focused Brief Counseling To Reduction Student Academic Stress. Graduate School Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education, Indonesian University of Education.

This research is based on the results of a preliminary study conducted by researchers in the SMAN 2 Majalaya school environment regarding several grade 11 students who were suspected of experiencing academic stress. Observing the phenomenon of academic stress that arises and is experienced by students at SMAN 2 Majalaya, this research aims to reduce academic stress with a solution focused brief counseling approach in an individual counseling setting for grade 11 students at SMAN 2 Majalaya 2022/2023. The research was conducted using a mix methods with a single subject design. The results of the research showed that after analyzing the student life stress inventory questionnaire, there were 99 students or 21% who were categorized as students who experienced stress, and 248 or 71% of students who did not experience counseling stress, apart from that this brief solution-focused counseling had an effective impact in reducing Students' academic stress can be seen from changes in academic stress scores after the counselees were given brief solution-focused counseling services, so it can be said that solution-focused brief counseling is appropriate to be given to students to reduce academic stress. Apart from that, it is also hoped that this can be used as a solution and recommendation for guidance and counseling teachers. as an approach that can be applied to manage academic stress in students at school.

Keywords: Solution Focused Brief Counseling, Academic Stress, Individual Counseling

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Sistematika Penelitian	8
BAB II KONSEP KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DAN STRES AKADEMIK SISWA	10
2.1 Kajian Teoretis Konseling Singkat Berfokus Solusi	10
2.1.1 Konsep Konseling Singkat Berfokus Solusi	10
2.1.2 Tujuan Konseling Singkat Berfokus Solusi.....	14
2.1.3 Strategi dan Teknik Konseling Singkat Berfokus Solusi.....	15
2.2 Kajian Teoretis Stres Akademik Siswa	20
2.2.1 Definisi Stres.....	20
2.2.2 Stressor.....	22
2.2.3 Sumber Stres	25
2.2.4 Faktor Penyebab Stress dari Lingkungan	26
2.2.5 Jenis Stres.....	26
2.2.6 Dampak Stres	27
2.2.7 Definisi Stres Akademik Siswa.....	27

2.2.8	Gejala Stres Akademik.....	31
2.2.9	Stres yang Bersumber dari Sekolah.....	33
BAB III METODE PENELITIAN		37
3.1	Desain Penelitian	37
3.2	Partisipan Penelitian.....	38
3.3	Populasi dan Sampel.....	39
3.4	Instrumen Penelitian	40
3.4.1	Definisi Operasional Variabel	40
3.4.2	Pengembangan Instrumen	41
3.4.3	Hasil Kalibrasi Instrumen.....	44
3.4.4	Pedoman Skoring	44
3.5	Langkah-langkah Penelitian.....	46
3.6	Prosedur Pengumpulan Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		56
4.1	Hasil Penelitian	56
4.1.1	Profil Stres Akademik Siswa Kelas 11 SMAN 2 Majalaya Tahun Ajaran 2022/2023.....	56
4.1.2	Proses Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa	57
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mereduksi Stress Akademik Siswa.....	71
4.2.1	Analisis Data Kuantitatif Konseli RAR	71
4.2.2	Analisis Data Kuantitatif Konseli NF	76
4.2.3	Analisis Data Kualitatif RAR dan NF.....	78
4.2.4	Dampak Konseling Singkat Berfokus Solusi Dalam Mereduksi Stres Akademik	80
4.3	Keterbatasan Penelitian	82
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....		84
5.1	Simpulan	84
5.2	Rekomendasi	86
5.2.1	Pihak Program Studi Bimbingan dan Konseling	86
5.2.2	Peneliti Selanjutnya.....	86

5.2.3 Pihak Guru Bimbingan dan Konseling	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3-1 Populasi Penelitian	39
Tabel 3-2 Skala Stres Akademik (Student life Stress Inventory)	43
Tabel 4-1 Stres Akademik Siswa kelas 11 SMAN 2 Majalaya	56
Tabel 4-2 Tingkat Stres Siswa SMAN 2 Majalaya	58
Tabel 4-3 Tabel Perubahan Skor Stres Akademik RAR.....	72
Tabel 4-4 Perubahan Kondisi Setelah Treatment	75
Tabel 4-5 Tabel Perubahan Skor Stres Akademik NF	77
Tabel 4-6 Perubahan Kondisi Setelah Treatment	77

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Base line Stres RAR sebelum treatment.....	58
Grafik 2 Base line Stres NF sebelum treatment	66
Grafik 3 Base Line Stres akademik Konseli RAR Pasca Treatment	72
Grafik 4 Base Line Stres akademik Konseli NF Pasca Treatment	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Administrasi Penelitian Perpanjangan Tugas Pembimbing Penulis Tesis Program Magister (S2)	91
Lampiran 2 Administrasi Penelitian Surat Keterangan Penyerahan Artikel	93
Lampiran 3 Administrasi Penelitian Surat Penelitian.....	94
Lampiran 4 Administrasi Penelitian Surat Ijin Penelitian.....	95
Lampiran 5 Administrasi Penelitian Surat Ijin Menggunakan Instrumen Skala Stres Akademik	96
Lampiran 6 Administrasi Penelitian Buku Kegiatan Bimbingan	97
Lampiran 7 Administrasi Penelitian Publikasi Ilmiah	102
Lampiran 8 Administrasi Penelitian Kesiapan Mengikuti Proses Konseling	104
Lampiran 9 Instrumen Penelitian Instrumen Skala Stres Akademik.....	107
Lampiran 10 Instrumen Penelitian Kisi-Kisi Pedoman Wawancara	113
Lampiran 11 Instrumen Penelitian Kisi-Kisi Pedoman Observasi	117
Lampiran 12 Instrumen Penelitian Olahan Data Pre-Test Student Life Stress Inventory	126
Lampiran 13 Instrumen Penelitian.....	130
Lampiran 14 Tahap-Tahap Penelitian	133
Lampiran 15 Hasil Wawancara.....	134
Lampiran 16 Lembar Observasi Siswa	150
Lampiran 17 Verbatim Konseling.....	156
Lampiran 18 Lembar Kerja	172
Lampiran 19 Raport Peserta Didik	179
Lampiran 20 Foto-Foto Sesi Konseling.....	183

DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, A., dkk. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1, (2), 197-208.
- Barseli, M., dkk. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Educatio*, 4, (1), 40-47.
- Chandan, & Shivappa. (2020). Academic Stress Among Higher Secondary School Students: An Overview. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 8(10), 3858–3862.
- De Shazer, S., Dolan, Y. M., & Korman, H. (2007). Au-delà des miracles: un état des lieux de la thérapie brève solutionniste. *Satas*.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Fetaini, M., Hawari, A., Kaki, F., Ujaimi, R., Tashkandi, H., & AbuSanad, A. (2020). Impact of breast cancer treatments on body image and quality of life in survivors. *Int J Med Dev Ctries*, 4(3), 635–644.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: Structure, reliability and nomological validity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph15092023>
- Halim Ade, A. (2019). Students Academic Stress and Implications in Counseling. *Layanan Bimbingan Dan Konseling. Jurnal Neo Konseling*, 1(3), XX–XX. <https://doi.org/10.24036/00130kons2019>
- Jain, G., & Singhai, M. (2018). Academic stress amongst students: A review of literature. *Prestige E-Journal of Management and Research*, 5(1), 58–67.
- Kegley, B., Hellwig, D., Gill, D., Owens, F., Murapa, P., Gandhapudi, S., Skaggs, H. S., & Sarge, K. D. (2000). Effect of Agrado® on performance and health of calves new to the feedlot environment. *Research Series-Arkansas Agricultural Experiment Station*, 84–87.

- Korchin, S. J. (1976). *Modern clinical psychology: Principles of intervention in the clinic and community*.
- Lazarus, A. A. (1985). *Setting the record straight*.
- Lettau, J. (2021). The Impact of Children's Academic Competencies and School Grades on Their Life Satisfaction: What Really Matters?. *Child Ind Res*, 14, 2171-2195.
- 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), 157-162.
- Mafirja, S., Wibowo, M. E., & Sunawan. (2018). Group conseling with self-instruction techniques and cognitive restructuring techniques to reduce academic anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 173-181.
- Marfuah, S. (2021). *Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMA*. Tesis. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Meigawati, D. (2014). *Profil Stres Akademik Ditinjau dari Keyakinan Diri Akademik Siswa*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Mogg, K., Mathews, A., Bird, C., & Macgregor-Morris, R. (1990). Effects of stress and anxiety on the processing of threat stimuli. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1230.
- Mojgan, E. (2016). Perceived Academic Stress and Its Association with Student Characteristics. *Journal of Applied Medical Sciences*, 5(4), 1-15.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2, (3), 273-282.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, Vol 2(No 1), 22-30.
- Selye, H. (1999). *The Stress of Life (Revised Science, Excel Books Edition)*. New York, Tata McGraw Hill.
- Stanley, H. M. (1904). *In Darkest Africa; Or The Quest, Rescue, and Retreat of Emin, Governor of Equatoria*. Sampson Low, Marston.

- Suoniemi, S., dkk. (2021). Self-Reported School Difficulties and The Use of The School Nurse Services by Adolescent students. *Children (Basel)*, 8, (8), 647
- Wiati, D. M., Sugandhi, N. M., & Hafina, A. (n.d.). Rancangan Hipotetik Layanan Konseling Dengan Menggunakan Problem Solving Training Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Stres Akademi