

**KONSELING *ONLINE* BERFOKUS PADA SOLUSI UNTUK
MEREDUKSI STRES AKADEMIK**

(Penelitian Kuasi Eksperimen terhadap Peserta Didik Kelas VIII SMP Islam
Al Azhar 36 pada Semester Genap Tahun Ajaran 2024/2025)

TESIS

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Magister
Pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling



Oleh

**Andri Oktavianas
2105254**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

Konseling Online Berfokus Pada Solusi Untuk Mereduksi Stres Akademik

Oleh
Andri Oktavianas

S.Pd Universitas Negeri Padang, 2015

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

© Andri Oktavianas 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2025

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

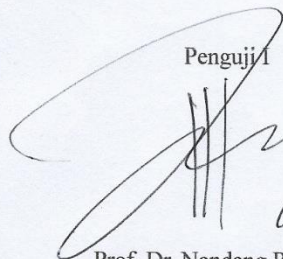
LEMBAR PENGESAHAN

ANDRI OKTAVIANAS

KONSELING ONLINE-BERFOKUS PADA SOLUSI
UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK DI SMP ISLAM AL AZHAR 36
TAHUN 2024/2025

Disetujui dan disahkan oleh:

Penguji I

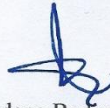


26-8-2026

Prof. Dr. Nandang Rusmana
NIP 196005011986031004

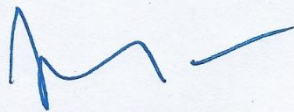
Pembimbing I

Penguji II

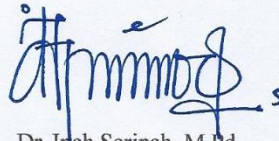


Dr. Nandang Budiman, M.Si
NIP 197102191998021001

Pembimbing II



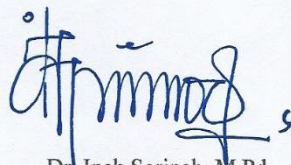
Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd
NIP 196606011991031005



Dr. Ipah Saripah, M.Pd
NIP. 197710142001122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd
NIP. 197710142001122001

ABSTRAK

Andri Oktavianas, 2105254 (2025), Konseling *Online*-Berfokus pada Solusi untuk Mereduksi Stres Akademik (Penelitian Kuasi Eksperimen terhadap Peserta Didik Kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36 Bandung pada Semester Genap Tahun Pelajaran 2024/2025)

Stres akademik yang dialami siswa dapat memberikan dampak negatif terhadap fisik ataupun psikologis siswa. Sebagian besar siswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi sehingga harus mendapat perhatian untuk segera ditangani. Salah satu solusi untuk mereduksi stres akademik yang terjadi pada siswa ini adalah konseling *online* dengan pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling *online* berfokus solusi (*Solution Focused Brief Counseling*/SFBC) dalam menurunkan stres akademik siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36 Bandung pada semester genap tahun pelajaran 2024/2025. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain *pretest-posttest nonequivalent control group design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala stres akademik sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor stres akademik pada kelompok eksperimen menurun dari 120,8 (kategori tinggi) menjadi 101,6 (kategori sedang) setelah diberikan layanan konseling SFBC berbasis online. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, terjadi peningkatan rata-rata skor stres akademik dari 128,6 menjadi 131,8. Hasil uji statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik sebelum dan sesudah perlakuan berarti layanan konseling online berfokus solusi efektif dalam menurunkan stres akademik siswa. Layanan ini dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik secara lebih efektif dan efisien, terutama dalam situasi yang memerlukan fleksibilitas waktu dan tempat.

Kata kunci : konseling *online*, berfokus pada solusi, SFBC, stres akademik

ABSTRACT

Andri Oktavianas, 2105254 (2025), *Online Solution-Focused Counseling to Reduce Academic Stress (A Quasi-Experimental Study on Grade VIII Students of SMP Islam Al Azhar 36 Bandung in the Even Semester of the 2024/2025 Academic Year)*

Academic stress experienced by students can have negative impacts on both their physical and psychological well-being. Most students experience academic stress at moderate to high levels, which requires immediate attention and intervention. One of the solutions to reduce students' academic stress is online counseling using the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach. This study aims to examine the effectiveness of online solution-focused counseling (SFBC) in reducing academic stress among Grade VIII students of SMP Islam Al Azhar 36 Bandung during the even semester of the 2024/2025 academic year. The research method employed was quasi-experimental with a pretest-posttest nonequivalent control group design. Data were collected using an academic stress scale administered before and after the intervention. The results showed that the mean academic stress score in the experimental group decreased from 120.8 (high category) to 101.6 (moderate category) after receiving online SFBC services. In contrast, the control group experienced an increase in the mean score from 128.6 to 131.8. Statistical analysis indicated a significant difference between academic stress levels before and after the intervention, suggesting that online solution-focused counseling is effective in reducing students' academic stress. This service can be considered as an alternative intervention to help students cope with academic pressures more effectively and efficiently, particularly in situations that require flexibility of time and place.

Keywords: online counseling, solution-focused, SFBC, academic stress

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Sistematika Penulisan	5
BAB II Konseling Online Berfokus Pada Solusi untuk Mereduksi	
Stres Akademik	7
2.1. Stress Akademik	7
2.1.1 Stressor Akademik	8
2.1.2 Reaksi terhadap Stressor Akademik.....	9
2.1.3 Faktor-faktor Sumber Stres Akademik	10
2.2.Konseling Online	12
2.2.1 Tahapan Konseling Online	13
2.2.2 Media Konseling Online	14
2.2.3 Skill dalam Konseling Online	15
2.3 Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC)	19
2.3.1 Proses SFBC	20
2.3.2 Tahapan Solution Focused Brief Counseling	23
2.3.3 Prinsip dan Teknik SFBC	25
2.3.4 SFBC Sesi Tunggal	32
2.3.5 Teknik-Teknik SFBC dalam Format Sesi Tunggal	35

2.4 Penelitian Terdahulu	37
2.5 Kerangka pikir	38
2.5 Hipotesis Penelitian	40
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
3.1 Pendekatan Metode Penelitian	42
3.2 Desain Penelitian	42
3.3 Tempat Penelitian	43
3.4 Populasi dan Sampel	43
3.5 Defenisi Operasional	44
3.6 Instrumen Penelitian	47
3.7 Analisis Data Penelitian	48
3.8 Penimbangan Instrumen Penelitian	48
3.9 Prosedur Penelitian	53
3.10 Rancangan Intervensi	54
3.11 Kategorisasi Stres akademik	59
 BAB IV HASIL PENELITIAN	61
4.1 Gambaran Umum Stres Akademik Siswa	61
4.2 Konseling Online Berfokus pada Solusi untuk Mereduksi Stres Akademik	63
4.3 Analisis Efektivitas Konseling Online SFBC	68
4.3.1 Analisis Deskriptif	68
4.3.2 Hasil Analisis Efektivitas	71
 BAB V PEMBAHASAN	73
5.1 Pembahasan	73
A. Konseli 1	77
B. Konseli 2	81
C. Konseli 3	84
D. Konseli 4	86
E. Konseli 5	88
5.2 Keterbatasan Penelitian	93

BAB VI KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	94
6.1 Kesimpulan	94
6.2 Rekomendasi	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	101

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian	42
Tabel 3.2 Populasi dan Sampel Penelitian Peserta Didik Kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36 Bandung pada Semester Genap 2024/2025	44
Tabel 3.3 Kisi Instrumen Stres Akademik	47
Tabel 3.3 Kategori Skor Angket Stres Akademik	47
Tabel 3.5 Uji Validitas Item stres Akademik	50
Tabel 3.6 Kriteria Reliabilitas Instrumen stres Akademik	51
Tabel 3.7 <i>Reliability Statistic</i>	52
Tabel 3.8 <i>Item-Total Statistic</i>	52
Tabel 3.9 Rumus Kategorisasi Skor Stres akademik Siswa	59
Tabel 3.10 Hasil Perhitungan Kategorisasi	59
Tabel 4.1 Distribusi Stres Akademik Siswa Kelas VIII SMP IA 36	61
Tabel 4.2 Distribusi Stres Akademik Siswa Kelas VIII SMP Islam Al-Azhar 36 berdasarkan Aspek Stres Akademik	62
Tabel 4.3 Skor dan Klasifikasi Stres Akademik Siswa yang Termasuk Sampel Penelitian	63
Tabel 4.4 Catatan Konseling QK	65
Tabel 4.5 Catatan Konseling QN	66
Tabel 4.6 Catatan Konseling ST	66
Tabel 4.7 Catatan Konseling SQ	67
Tabel 4.8 Catatan Konseling PF	68
Tabel 4.9 Skor dan Klasifikasi Stres akademik Siswa Kelas kelas VIII SMP IA 36 Bandung Sebelum dan Sesudah Mengikuti Konseling Online	69
Tabel 4.10 Skor dan Klasifikasi Stres akademik Siswa Kelas kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36 Bandung tanpa Intervensi	70
Tabel 4.11 Uji Wilcoxon <i>Sign Rank</i> Stres Akademik Siswa Kelas	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Stres Akademik	101
Lampiran 2. Tabel Analisis Stres Akademik Sebelum Diberikan Layanan Konseling Online SFBC	104
Lampiran 3. Tabel Analisis Stres Akademik Sesudah Diberikan Layanan Konseling Online SFBC	105
Lampiran 4. Tabel Analisis Stres Akademik Sampel Kontrol Tanpa Dapat Layanan Konseling Online Berfokus pada Solusi	106
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas	107
Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas	109
Lampiran 7. Jadwal Kegiatan	111
Lampiran 8. Dokumentasi Rekap Konseling	112
Lampiran 9. Rekap Konseling Konseli 1	116
Lampiran 10. Rekap Konseling Konseli 2	121
Lampiran 11. Rekap Konseling Konseli 3	127
Lampiran 12. Rekap Konseling Konseli 4	131
Lampiran 13. Rekap Konseling Konseli 5	138
Lampiran 14. Rekap Kegiatan Pelaksanaan Konseling	144
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian	145

DAFTAR PUSTAKA

- 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. (2016). *Solution-Focused Brief Therapy: A Systematic Review and Meta-Summary of Process Research*. *Journal of Marital and Family Therapy*, doi:10.1111/jmft.12193.

- 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).
- Houser, R. A. (2020). *Counseling and educational research: Evaluation and application*. Sage Publications.
- 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>
- Kim, J., Ryu, N., & Chibanda, D. (2023). *Effectiveness of Single-Session Therapy for Adult Common Mental Disorders: A Systematic Review*. *BMC Psychology*, 11, 373. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01410-0>
- 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>
- O'Connell, B. (2004). *Solution-focused stress counselling*. London: SAGE Publications.
- Nugroho, H. S., Prihanto, H., & Hidayati, N. (2022). Dampak SFBC online terhadap kecemasan akademik siswa selama pembelajaran online. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 35–42.
- Perkins, R. (2006). The effectiveness of one session of therapy using a single-session therapy approach for children and adolescents with mental health problems. *Psychology and Psychotherapy*, 79, 215–227.
<https://doi.org/10.1348/147608305X60523>
- 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 online. *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>

Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>

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.uinsuka.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. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47-52.
<https://doi.org/10.29210/02020609>

Talmon, M. (1990). *Single-Session Therapy: Maximizing the Effect of the First (and Often Only) Therapeutic Encounter*. Jossey-Bass.

Taufik, T. (2021). Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kabupten Barru. *Jurnal Wahana Konseling*, 4(2), 113-122.
<https://doi.org/10.31851/juang.v4i2.6354>

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>

Wasilah, N., & Zainudin, Z. (2024). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self instruction untuk mengurangi stres akademik peserta didik. *IJOCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 5(1), 42-49.
<https://doi.org/10.32923/ijoce.v5i2.4958>

Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2025). Konseling kelompok teknik cognitive behavior therapy dalam mengelola stres akademik santri beasiswa di pesantren. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 23-37. <https://doi.org/10.24014/0.87xxx>

Žak, A. M., & Pékala, K. (2024). *Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2406540>