

ABSTRAK

Fima Febrianti. (2014). Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Stres Akademik (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014)

Siswa kelas VII merupakan remaja awal yang mengalami banyak perubahan baik secara fisik, psikologis, dan lingkungan sekolah. Siswa yang mengalami stres akademik dapat dikarenakan dirinya belum menyadari akan kemampuan, kekuatan, dan potensi sebagai sumberdaya diri yang dapat dimanfaatkan untuk mengelola tuntutan dan perubahan yang terjadi. Tujuan penelitian yaitu menguji efektivitas konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik siswa. Metode penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan subjek tunggal berpola A/B. Subjek penelitian adalah siswa perempuan berusia 13-14 tahun (N=4). Instrumen yang digunakan yaitu mengenai intensitas gejala stres akademik dan kemampuan mengelola stres yang mengacu pada aspek kemampuan mengelola stres dikembangkan Lazarus & Folkman. Analisis perhitungan data menggunakan statistika deskriptif melalui *the two standard deviation rule* dan menganalisis perubahan individu yang terjadi pada fase *baseline* (A) dan intervensi (B). Hasil penelitian: konseling singkat berfokus solusi efektif meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik siswa; terjadi perubahan perilaku pada setiap subjek intervensi di setiap sesinya. Konseling singkat berfokus solusi dapat diterapkan oleh guru BK dalam menyelesaikan permasalahan siswa selama masih bersifat non-patologi.

Kata Kunci : Konseling Singkat Berfokus Solusi, Stres Akademik Pada Remaja,
Kemampuan Mengelola Stres

ABSTRACT

Fima Febrianti. (2014). Effectivity of Solution-Focused Brief Counseling in Improving Ability of Academic Stress Management. (Quasi Experimental Research of 7th SMP Negeri 9 Bandung Academic Year 2013/2014)

Seventh grade students is early adolescents period with many changes both physically, psychologically, and school environment. Students with academic stress is he/she who can not aware of their capabilities, strengths, and potential as a resource that can be used to manage the demands and changes. The aim of the research was to examine the effectiveness of solution-Focused Brief counseling in improving academic stress management ability of students. The study posses a single subject quasi experimental design with AB model. Subjects were female students aged 13-14 years (N = 4). The instrument used is the intensity of the symptoms of academic stress and the ability to manage stress which refers to stress management aspect developed by Lazarus & Folkman. The data was analyzed by using descriptive statistics through two standard deviation rule to analyze individual changes in baseline phase (A) and intervention (B). The result: solution-focused brief counseling was effective to improving the ability of academic stress management of students; there are behavioral changes in each subject in each session of intervention. Solution-focused brief counseling can be applied by counselor in solving non-pathological problems of students.

Keywords: Solution-Focused Brief counseling, StudentsAcademic Stress, Stress Management.