

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMPN 9 Bandung. Populasi penelitian adalah siswa-siswi SMPN 9 Bandung dan sampel penelitian adalah siswa kelas VII SMPN 9 Bandung tahun ajaran 2013-2014 yang berjumlah empat orang. Pertimbangan dalam menentukan sampel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas VII adalah siswa yang berada pada usia remaja awal yang mengalami peralihan dari masa kanak-kanak akhir menuju masa remaja awal dimana pada masa ini siswa mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikologis.
2. Siswa kelas VII mengalami perubahan pola sosial dan lingkungan sekolah dari sekolah dasar ke sekolah menengah.
3. Siswa kelas VII memiliki tuntutan akademik yang tinggi dan kompetitif dibandingkan dengan jenjang kelas sebelumnya.
4. Siswa yang teridentifikasi memiliki intensitas stres akademik tinggi namun kemampuan pengelolaan stres tidak memadai perlu diberi perlakuan berupa konseling.

Pengambilan sampel penelitian menggunakan *non-probability sample* dimana setiap individu tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan strategi *homogeneous sampling*. *Homogeneous sampling* merupakan strategi pemilihan *sample* dimana setiap *sample* memiliki ciri atau karakteristik yang sama (Creswell, 2012). Pada penelitian ini *sample* yang diambil adalah siswa yang memiliki intensitas stres akademik tinggi juga memiliki kemampuan mengelola stres tidak memadai.

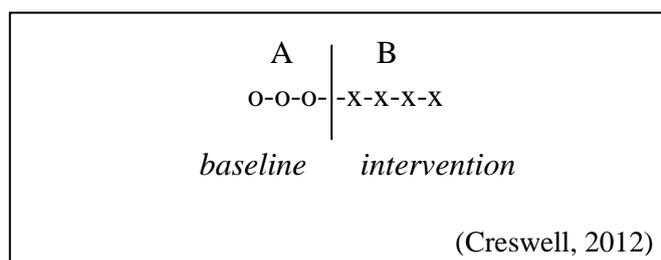
B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen kuasi dengan subjek tunggal (*single subject design*) dimana partisipan bersifat tunggal. Metode

dengan subjek tunggal dipilih karena sesuai dengan ungkapan Lazarus yang mengatakan bahwa pada setiap individu memiliki penilaian dan respon berbeda terhadap situasi yang dianggap *stressful* sehingga melalui subjek tunggal akan terlihat perbedaan dan perubahan pada masing-masing individu. Perbedaan terlihat dikarenakan pada penelitian dengan subjek tunggal ini peneliti mengobservasi perilaku partisipan secara keseluruhan. Kegiatan observasi dan pengukuran dilakukan pada periode awal sebelum intervensi (*baseline periode*), selama dan setelah diberikan intervensi (*administration of intervention*). Kegiatan observasi dilakukan dengan tujuan melihat pengaruh atau perubahan yang terjadi pada partisipan selama dan setelah pemberian intervensi. Partisipan juga memiliki peran sebagai kontrol bagi dirinya sendiri (Creswell, 2012:316). Hasil penelitian disajikan dan dianalisis berdasarkan subjek secara individual (Syaodih, 2013:209).

C. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam eksperimen kuasi dengan subjek tunggal ini adalah desain A/B. Desain A/B secara konsisten mengobservasi dan mengukur perilaku partisipan sebelum mendapatkan intervensi (A) dengan tujuan mengetahui stabilitas perilaku siswa sebelum intervensi, dan (B) mengobservasi dan mengukur perilaku partisipan selama dan setelah mendapatkan intervensi dengan tujuan mengetahui berbagai perubahan yang terjadi pada individu (Creswell, 2012).



Gambar 3.1
Rancangan Subjek Tunggal A/B

Keterangan:

A : *baseline* (kondisi sebelum diintervensi)

B : kondisi setelah diintervensi

D. Definisi Operasional

1. Kemampuan Mengelola Stres Akademik

Definisi pengelolaan stres mengacu pada konsep stres yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1984). Pertimbangan rasional untuk memilih konsep tersebut dikarenakan teori stres yang dikembangkan oleh Lazarus (1966) lebih kepada *psychological stress* yang menunjukkan adanya hubungan antara lingkungan dengan respon individu. Respon stres yang ditunjukkan individu diawali dengan melakukan penilaian terhadap situasi atau lingkungan, jika situasi dinilai *stressful* maka dilanjutkan pada proses pengelolaan stres yang dikenal dengan istilah *coping* (Lazarus & Folkman, 1984).

Kemampuan mengelola stres atau *coping* yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan suatu strategi yang digunakan oleh siswa laki-laki maupun perempuan yang berada pada rentang usia 13-14 tahun, kelas VII SMPN 9 Bandung untuk mengatasi atau menghadapi stres akademik yang dialaminya, baik dengan memfokuskan pada masalah (*problem focused coping*), maupun memfokuskan pada emosi (*emotion focused coping*). *Problem focused coping* yang dimaksud ialah kemampuan siswa untuk menganalisis masalah dan memberikan respon untuk mengubah keadaan yang *stressful*. *Emotion focused coping* yang dimaksud ialah kemampuan siswa untuk dapat mengelola emosi, mengurangi emosi negatif yang berkaitan dengan *stressor* dan berorientasi pada tindakan positif

2. Konseling Singkat Berfokus Solusi

Konseling singkat berfokus solusi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah konseling yang dilakukan sebanyak empat sesi yang dikhususkan untuk meningkatkan kemampuan siswa kelas VII SMPN 9 Bandung dalam mengelola stres akademik. Pada setiap sesinya konseling singkat berfokus solusi terbatas pada percakapan yang memfokuskan terhadap kemungkinan solusi efektif untuk mengelola stres dengan lebih mengutamakan pemanfaatan kemampuan, kekuatan

Fima Febrianti, 2014

Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Stres Akademik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dan potensi sebagai sumberdaya yang dimiliki oleh siswa itu sendiri, sehingga percakapan mengenai masalah (*problem talk*) hanya dilakukan pada awal sesi di sesi 1 kegiatan konseling yang berguna sebagai informasi bagi fasilitator mengenai permasalahan yang ingin diselesaikan oleh siswa.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang disusun dalam penelitian ini ditujukan untuk memperoleh gambaran tingkat stres akademik siswa melalui gejala stres yang ditunjukkan siswa, serta kemampuan mengelola stres (*coping*) yang dimiliki siswa. Instrumen yang digunakan berupa angket dengan bentuk jawaban tertutup dimana responden hanya menjawab setiap pernyataan dengan cara memilih alternatif jawaban yang telah disediakan.

Instrumen gejala stres akademik diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Nurmalsari (2011). Hasil pengujian validitas instrumen gejala stres akademik yang dilakukan oleh pengembang instrumen menunjukkan, dari 66 item pernyataan yang disusun didapatkan 64 item dinyatakan valid pada tingkat kepercayaan 95%, sedangkan hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.93 (sangat tinggi). Dengan demikian instrumen berupa angket yang dikembangkan oleh Nurmalsari mengenai gejala stres akademik dapat digunakan oleh peneliti.

Selanjutnya, instrumen pengelolaan stres dikembangkan peneliti didasarkan pada dua aspek *coping* yang dikemukakan Lazarus & Folkman (1984). Pengumpulan data menggunakan angket berskala *Likert* yang terdiri dari pernyataan positif dengan tiga pilihan jawaban yaitu “sering”, “kadang-kadang”, “tidak pernah”.

F. Proses Pengembangan Instrumen

1. Pengembangan Kisi-Kisi

Kisi-kisi yang disusun terdiri dari dua kisi-kisi, yaitu kisi-kisi instrumen stres akademik yang diadaptasi dari instrumen gejala stres akademik

dikembangkan oleh Yuli Nurmalasari (2011) dan kisi-kisi instrumen pengelolaan stres (*coping*) disusun peneliti berdasarkan dua aspek yang diturunkan menjadi 8 strategi pengelolaan stres yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984).

Berikut kisi-kisi instrumen penelitian yang disusun.

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen Gejala Stres Akademik

Variabel	Gejala	Indikator	Nomor Item
Stres Akademik pada siswa	Fisik	1. Denyut jantung meningkat 2. Sakit kepala 3. Otot tegang 4. Sering buang air kecil 5. Memegang/menggenggam benda dengan erat 6. Tangan terasa lembab dan dingin 7. Berkeringat dingin 8. Sakit perut 9. Kelelahan fisik 10. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal	1,2 3,4 5 6 7,8 9,10 11,12 13 14,15 16
	Perilaku	1. Menggerutu 2. Sulit tidur atau insomnia 3. Suka menyendiri 4. Berbohong 5. Gugup 6. Menyalahkan orang lain 7. Membolos atau mabal 8. Tidak mampu menolong diri sendiri 9. Mengambil jalan pintas 10. Sulit mendisiplinkan diri	17 18,19 20 21 22,23 24 25 26 27,28 29,30

	Pikiran	1. Mudah lupa 2. Tidak bisa menentukan prioritas hidup 3. Merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi 4. Berpikir menghadapi jalan buntu 5. Prestasi menurun 6. Kehilangan harapan 7. Berpikir negatif 8. Merasa tidak berguna 9. Jenuh (merasa tidak menikmati hidup)	31,32 33,34 35,36 37,38 39,40 41,42 43,44 45,46 47,48
	Emosi	1. Gelisah 2. Mudah marah 3. Takut 4. Merasa diabaikan 5. Mudah tersinggung 6. Tidak merasakan kepuasan 7. Merasa tidak bahagia 8. Cemas 9. Mudah panik	49,50 51,52 53,54 55 56 57,58 59,60 61,62 63,64

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Pengelolaan Stres Akademik

Variabel	Definisi Operasional	Aspek	Definisi Operasional	Sub Aspek	Definisi Operasional	Indikator	No Item
Kemampuan mengelola stres akademik	kemampuan siswa untuk mengatasi stres yang dialami pada saat menghadapi tuntutan akademik	<i>Problem Focused Coping</i>	Kemampuan siswa untuk menganalisis masalah dan memberikan respon untuk mengubah keadaan yang <i>stressful</i>	<i>Planful Problem Solving</i>	Kemampuan siswa untuk mendefinisikan masalah, mencari alternatif solusi, mencari nilai positif dan negatif dari solusi yang dipilih	1. Menganalisis sumber stres dan berhati-hati dalam menilai situasi 2. Mengubah keadaan stres dengan menyusun langkah-langkah baru sebagai upaya dalam penyelesaian masalah	1,2 3,4, 5,6, 7,8, 9,10
				<i>Confrontative Coping</i>	Menampilkan reaksi agresi sebagai respon diri untuk mengubah keadaan <i>stressful</i> yang dialaminya	1. Menunjukkan perilaku agresif terhadap orang lain yang dianggap sebagai penyebab situasi stres 2. Berani mengambil resiko apapun agar dapat mengatasi situasi stres	11,12 13,14 15,16 17,18
		<i>Emotion Focused Coping</i>	Kemampuan siswa untuk dapat mengelola emosi, mengurangi emosi negatif yang berkaitan dengan <i>stressor</i> dan berorientasi pada tindakan positif	<i>Distancing</i>	Kemampuan siswa dalam membuat suatu pola pemikiran yang positif terhadap situasi <i>stressful</i>	1. Menganggap situasi stres sebagai tantangan 2. Melihat sisi positif dari permasalahan yang dialami 3. Melihat kegagalan sebagai tahapan menggapai kesuksesan	19,20, 21 22,23, 24,25 26,

				<i>Escape-Avoidance</i>	Kemampuan siswa untuk menghindari situasi <i>stressful</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan untuk menyegarkan pikiran (makan, bermain, tidur, menonton, liburan) 2. Mengharapkan masalah selesai tanpa melakukan sesuatu 	27,28, 29,30, 31,32, 33 34,35, 36,37
				<i>Self Control</i>	Kemampuan siswa mengatur emosi dan tindakan dalam menghadapi situasi yang <i>stressful</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berusaha tenang dalam menghadapi situasi stres 2. Menampilkan atau mengingat sosok orang yang memberikan hal positif pada diri 3. Mengekspresikan perasaan tertekan dengan melakukan hal-hal positif (menulis, bernyanyi) 	38,39 40,41 42 43,44
				<i>Accepting Responsibility</i>	Kemampuan siswa untuk menerima tanggungjawab atas permasalahan yang dihadapi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berpikir bahwa tuntutan akademik adalah tanggungjawab pribadi 2. Menyadari kesalahan dan tidak mengulangnya 	45,46, 47 48,49 50
				<i>Positive Reappraisal</i>	Kemampuan siswa untuk mengambil sisi positif dari berbagai tekanan yang dihadapinya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi kebiasaan menilai situasi stres secara negatif dan menggantinya dengan kebiasaan menilai situasi dengan lebih positif 	51,52, 53,54, 55

				<i>Seeking For Social Support</i>	Kemampuan siswa untuk mencari dukungan dari orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta orang lain untuk memahami hambatan yang dialami 2. Mencari orang lain yang memberikan ketenangan dalam menyelesaikan masalah 3. Mencari dukungan dari orang lain berupa saran atau informasi untuk menyelesaikan permasalahan 	<p>56,57</p> <p>58,59,60</p> <p>61,62</p>
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	---

2. Pedoman skoring

Keseluruhan instrumen gejala stres akademik menggunakan pernyataan positif dengan alternatif jawaban siswa diberi skor 3, 2, dan 1. Jika siswa menjawab “sering” maka diberi skor 3, jika siswa menjawab “kadang-kadang” diberi skor 2, dan jika siswa menjawab “tidak pernah” diberi skor 1. Semakin tinggi jawaban siswa maka semakin tinggi pula intensitas gejala stres akademik yang dialami siswa, dan semakin rendah jawaban siswa maka semakin rendah pula intensitas gejala stres akademik yang dialami siswa. Ketentuan pemberian skor instrumen gejala stres akademik terdapat pada tabel 3.3.

Selanjutnya, pada instrumen kemampuan pengelolaan stres akademik secara keseluruhan menggunakan pernyataan positif. Butir pernyataan pada alternatif jawaban diberi skor 3, 2, dan 1. Jika siswa menjawab “sering dilakukan” maka diberi skor 3, jika siswa menjawab “kadang-kadang dilakukan” diberi skor 2, dan jika siswa menjawab “tidak pernah dilakukan” diberi skor 1. Semakin tinggi jawaban siswa maka siswa memiliki kemampuan mengelola stres yang memadai, semakin rendah jawaban siswa maka siswa memiliki kemampuan mengelola stres yang belum memadai. Ketentuan pemberian skor instrumen pengelolaan stres terdapat pada tabel 3.4.

Tabel 3.3
Kriteria Pemberian Skor Instrumen Gejala Stres Akademik

Alternatif Jawaban	Skor
Sering	3
Kadang-kadang	2
Tidak pernah	1

Tabel 3.4
Kriteria Pemberian Skor Instrumen Pengelolaan Stres

Alternatif Jawaban	Skor
Sering	3
Kadang-kadang	2
Tidak pernah	1

3. Uji Validitas

a. Uji Validitas Rasional

Instrumen mengenai pengelolaan stres akademik yang telah disusun harus melewati uji validitas rasional, yaitu uji validitas instrumen melalui penimbangan (*judgement*) dalam pengembangan alat pengumpulan data dengan tujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen berdasarkan aspek teoritis, sudut pandang pengukuran, serta ketepatan bahasa yang digunakan. Penimbangan instrumen dilakukan oleh tiga dosen ahli dengan memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Layak (1), Cukup Layak (2), dan Tidak Layak (3). Item yang diberi nilai 1 menyatakan bahwa item tersebut layak untuk digunakan, item yang diberi nilai 2 menyatakan bahwa item tersebut perlu direvisi sebelum digunakan, dan item yang diberi nilai 3 menyatakan bahwa item tersebut tidak layak untuk digunakan atau harus dibuang dan diganti dengan item yang baru.

Hasil dari penimbangan dosen ahli menyatakan bahwa instrumen pengelolaan stres akademik siswa sudah cukup layak untuk digunakan sebagai alat pengambilan data dari segi isi, konstruk dan bahasa, namun diperlukan revisi pada beberapa item pernyataan berupa penyederhanaan kata yang dipakai dalam item dan mempersingkat kalimat bagi item pernyataan yang dirasa terlalu panjang dan tidak sesuai bagi siswa usia SMP.

b. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan pada lima orang siswa kelas VII yang tidak dijadikan sampel penelitian. Uji keterbacaan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen yang dibuat dapat dipahami dan dimengerti oleh siswa, baik dalam bentuk bahasa juga maksud dari pernyataan. Dari uji keterbacaan ini menunjukkan hasil ke-lima siswa menyatakan tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan dan memahami maksud pernyataan yang terdapat dalam instrumen, hanya saja beberapa item pernyataan dirasa terlalu panjang sehingga harus dibaca dua kali. Mencermati hal tersebut, maka diperlukan revisi pada

beberapa item pernyataan instrumen. Item instrumen yang direvisi diantaranya nomor 10, 20, 30, dan 41.

c. Uji Validitas Empirik

Selain melakukan uji validitas rasional, instrumen pengelolaan stres akademik yang disusun oleh peneliti juga harus melewati uji validitas empirik dengan tujuan untuk mengetahui ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pada responden yang memiliki kesamaan karakteristik dengan calon sampel penelitian. Uji validitas instrumen menunjukkan bahwa hasil dari pengukuran dapat menggambarkan segi atau aspek yang ingin diukur (Syaodih, 2013). Pengujian validitas empirik dilakukan pada seluruh butir item instrumen penelitian yang mengungkap kemampuan mengelola stres akademik siswa.

Uji validitas butir item dilakukan dengan menghitung korelasi skor setiap item menggunakan rumus *spearman correlation* dengan alat bantu SPSS 16.0. Rumus *Spearman Correlation* digunakan untuk mengukur keeratan hubungan tiap jawaban responden yang memiliki skala ordinal.

Berdasarkan hasil uji validitas empirik instrumen kemampuan mengelola stres akademik menunjukkan dari 62 item pernyataan yang disusun terdapat 56 item pernyataan yang dinyatakan valid dengan tingkat kepercayaan 95%.

4. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas suatu data atau temuan (Stainback, 1988, dalam Sugiyono, 2011). Uji reliabilitas pada instrumen penelitian bertujuan untuk melihat tingkat kepercayaan dan keterandalan instrumen sehingga mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten.

Uji reliabilitas instrumen kemampuan mengelola stres akademik siswa menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dibantu dengan *SPSS 16.0*. Dari uji reliabilitas didapatkan tingkat reliabilitas instrumen sebesar 0.877. Berdasarkan kategori koefisien Guilford, tingkat derajat kepercayaan dan keterandalan instrumen termasuk pada kategori sangat tinggi, dengan demikian instrumen

kemampuan mengelola stres akademik siswa dapat menghasilkan skor secara konsisten dan juga dapat digunakan oleh peneliti.

G. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perizinan Penelitian

Perizinan penelitian diperlukan sebagai legitimasi dari pelaksanaan penelitian. Proses perizinan penelitian diperoleh dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, BAAK UPI, dan SMP Negeri 9 Bandung.

2. Melakukan *Baseline*

Kegiatan *baseline* dilakukan dengan menyebarkan angket gejala stres akademik siswa dan kemampuan mengelola stres akademik siswa pada siswa kelas VII SMP Negeri 9 Bandung yang teridentifikasi memiliki intensitas stres akademik tinggi namun memiliki kemampuan mengelola stres yang belum memadai. Kegiatan *baseline* dilakukan dengan tujuan mendapatkan stabilitas gambaran mengenai kemampuan mengelola stres akademik yang dialami siswa.

3. Memberikan *Treatment (intervention)*

Pemberian *intervention* menggunakan teknik konseling singkat berfokus solusi dilakukan terhadap siswa yang memiliki intensitas stres akademik tinggi dan memiliki kemampuan mengelola stres yang kurang memadai atau berada dalam kategori rendah berdasarkan hasil *baseline*¹. Rancangan intervensi menggunakan konseling singkat berfokus solusi adalah sebagai berikut:

RANCANGAN KEGIATAN INTERVENSI KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA STRES AKADEMIK

a. Pendahuluan

Siswa SMP yang berusia 12-15 tahun mulai memasuki masa remaja awal dimana menurut Hall berada dalam situasi *storm and stress* (Santrock, 2007: 18). Banyaknya perubahan yang terjadi pada fase kehidupan remaja seperti perubahan fisik (biologis), kognitif, sosial, yang berdampak pada kondisi psikologisnya membuat remaja sulit untuk melewati fase perkembangan ini tanpa terhindar dari stres karena adanya tekanan dari lingkungan dan diri sendiri.

Bagi siswa, lingkungan sekolah sangat melekat pada dirinya. Ketidakmampuan dalam mengatasi tuntutan-tuntutan baru sebagai siswa SMP dapat memberikan tekanan yang berujung pada stres. Hal ini dikarenakan pada saat memasuki lingkungan SMP siswa mulai berinteraksi dengan teman sebaya dan guru yang lebih banyak serta adanya ekspektasi akademik yang lebih tinggi dari sebelumnya (Fenzel, 1989; Hamburg, 1974; Hendren, 1990; Simmons & Blyth, 1987, dalam Nurmalasari, 2012).

Stres akademik yang dialami siswa dipahami sebagai konsekuensi dari penilaian siswa akan situasi yang *stressful* serta tuntutan peran dan persepsi mereka mengenai kemampuan untuk mengatasi tuntutan akademik (Wan, Chapman, & Biggs, 1992). Konsekuensi dari penilaian siswa mengenai situasi akademik ini sesuai dengan konsep utama dari teori stres yang dikemukakan oleh Lazarus yaitu *appraisal* dan *coping*, dimana *appraisal* (penilaian) merupakan evaluasi yang dilakukan individu secara signifikan terhadap kejadian yang mempengaruhi kesejahteraan dirinya serta *coping* yang merupakan dorongan dalam pemikiran dan tindakan individu untuk mengelola tuntutan secara spesifik (Lazarus, 1993).

Berdasarkan pengumpulan data awal terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 diperoleh gambaran umum mengenai intensitas stres akademik sebanyak 18,12% siswa mengalami stres

akademik yang berada pada kategori tinggi, 66,01% siswa mengalami stres akademik pada kategori sedang, dan 15,85% mengalami stres akademik pada kategori rendah. Sedangkan untuk kemampuan mengelola stres akademik diperoleh sebanyak 14,88% siswa memiliki kemampuan mengelola stres akademik yang belum memadai atau berada pada kategori rendah, 72,16% siswa memiliki kemampuan mengelola stres akademik yang memadai, dan 12,94% siswa memiliki kemampuan mengelola stres akademik yang sudah memadai atau berada dalam kategori tinggi.

Siswa yang mengalami stres akademik tinggi namun memiliki kemampuan mengelola stres akademik yang memadai maka akan memberikan dampak positif seperti meningkatnya motivasi belajar dan peningkatan kinerja belajar, hal ini dikarenakan siswa dapat menantang stimulus dari lingkungannya dan membuat kondisi dirinya seimbang antara besarnya tuntutan dan kemampuan yang dimiliki. Dengan pengelolaan stres yang memadai maka dapat meningkatkan pengembangan diri dan juga meningkatkan motivasi bagi siswa untuk berkompeten secara aktif (Nandamuri & Gowthami, 2013). Sebaliknya, siswa yang mengalami stres akademik tinggi namun memiliki kemampuan mengelola stres yang tidak memadai maka akan menimbulkan efek negatif seperti ketidakmampuan untuk mengerjakan tugas secara efektif, memiliki rasa takut akan kegagalan, penurunan performa akademik, rendahnya harga diri dan pengembangan pribadi yang profesional (Kumar & Jejurkar, 2005; Yusof, 2012).

Dari data yang sudah dipaparkan sebelumnya, terdapat empat orang siswa yang mengalami stres akademik tinggi namun memiliki kemampuan mengelola stres yang tidak memadai atau berada dalam kategori pengelolaan stres rendah. Gambaran mengenai tingkat stres akademik tinggi yaitu pada aspek fisik sebesar 22,54% yang ditandai dengan siswa merasa tangan mudah lembab dan dingin, tidak mampu istirahat dengan maksimal, berkeringat dingin, detak jantung meningkat, memegang benda dengan sangat erat, dan kelelahan fisik. Pada aspek perilaku sebesar 19,82% yang ditandai dengan siswa merasa sulit tidur atau insomnia, gugup, menyalahkan orang lain atas

apa yang dirasakannya, tidak mampu menolong diri sendiri, mengambil jalan pintas, dan sulit mendisiplinkan diri. Pada aspek pikiran sebesar 28,86% yang ditandai dengan siswa sulit berkonsentrasi, kehilangan harapan, dan sering berpikir negatif. Pada aspek emosi sebesar 28,76% yang ditandai dengan siswa merasa mudah tersinggung, cemas, mudah panik, gelisah, mudah marah, takut, dan tidak merasakan kepuasan.

Tingginya stres yang dialami oleh siswa tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola stres yang memadai. Gambaran mengenai kemampuan mengelola stres akademik dari siswa yang teridentifikasi mengalami stres akademik tinggi yaitu siswa belum mampu untuk (1) mendefinisikan masalah, mencari alternatif solusi, dan mencari nilai positif juga negatif dari solusi yang dipilih, (2) menampilkan reaksi sebagai respon diri untuk mengubah keadaan *stressful* yang dialaminya, (3) membuat suatu pola pemikiran yang positif terhadap situasi yang *stressful*, (4) menghindari situasi yang *stressful*, (5) mengatur emosi dan tindakan dalam menghadapi situasi yang *stressful*, (6) menerima tanggung jawab atas permasalahan yang dihadapi, (7) mengambil sisi positif dari berbagai tekanan yang dihadapinya, (8) mencari dukungan dari orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK serta hasil pengamatan yang dilakukan terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 9 Bandung, peneliti menemukan fenomena berkaitan dengan perilaku yang bisa jadi dikarenakan stres akademik yang tidak dikelola dengan baik, seperti menyontek pada saat ulangan, gugup ketika berbicara di depan kelas dan guru, cemas serta tidak percaya diri saat ujian berlangsung. Selain itu peneliti juga menemukan siswa yang sering mengeluh mengenai prestasi juga kegiatan belajar di kelas yang menurut siswa membuat diri semakin tertekan.

Ketidakmampuan siswa dalam mengelola stres akademik yang ditemukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 9 Bandung tersebut dijadikan landasan utama diperlukannya suatu layanan responsif untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik. Mengacu pada kompetensi perkembangan peserta didik (ASCA) pada tujuan sukses akademik menuju

sukses hidup, siswa kelas VII seyogianya dapat mengidentifikasi penyebab stres dan mampu mengurutkan cara-cara untuk mengelolanya (Rusmana, 2009:195). Oleh karena itu, maka dirasa penting bagi siswa untuk memiliki kemampuan mengelola stres yang muncul dari berbagai aspek kehidupan, terutama dalam lingkungan atau situasi akademik. Kemampuan dalam mengelola diri dari stres secara otomatis akan mempengaruhi sumberdaya yang di miliki siswa dalam menyelesaikan suatu tuntutan atau permasalahan secara konstruktif (Stoner, 1996: 118, dalam Suratno, 2013).

Rancangan intervensi yang disusun ini menggunakan teknik konseling singkat berfokus solusi yang dilakukan dalam *setting* individual. Konseling singkat berfokus solusi, menekankan bahwasannya setiap individu itu memiliki kemampuan untuk menghadapi sebuah tuntutan yang dianggap masalah dan dapat membangun sebuah solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Konseling singkat berfokus solusi melatih individu untuk membangun sumberdaya, *skills*, dan kemampuan dalam mengatasi suatu masalah, serta berorientasi pada tujuan masa depan sehingga dapat menyelesaikan masalah secara mandiri dengan memanfaatkan kemampuan dan sumberdaya yang di milikinya (Langer, 2013).

Teknik konseling singkat berfokus solusi mengajarkan konseli agar sebisa mungkin dapat memanfaatkan semua sumberdaya yang dimilikinya untuk menyelesaikan suatu hambatan dalam hidup terutama dalam bidang akademik. Hal ini sejalan dengan tujuan konseling di sekolah yang dikemukakan oleh Boy & Pine yaitu membantu siswa menjadi lebih matang dan lebih mengaktualisasikan dirinya, membantu siswa maju dengan cara yang positif, membantu dalam sosialisasi siswa dengan memanfaatkan sumber-sumber dan potensi diri sendiri (Depdikbud, 1983: 14, dalam Yusuf, 2009: 47). Oleh karena itu, teknik konseling singkat berfokus solusi dapat dijadikan salah satu teknik yang digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik siswa.

b. Tujuan Intervensi

Secara umum, tujuan intervensi menggunakan teknik konseling singkat berfokus solusi adalah untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik yang dialami siswa secara positif dan konstruktif saat menghadapi berbagai *stressor* karena dianggap mengancam kesejahteraan dirinya. Secara khusus, tujuan intervensi adalah agar siswa:

1. Memahami kekuatan, kemampuan dan potensi sebagai sumberdaya diri yang dimiliki agar dapat secara positif dan konstruktif dalam menilai situasi yang dianggap sebagai *stressor*
2. Memanfaatkan kekuatan, sumberdaya dan potensi yang dimiliki diri sebagai *creative problem-solver* untuk mencapai suatu perubahan dalam menghadapi situasi *stressful*
3. Berani mencoba hal yang berbeda dalam mengatasi situasi *stressful* dengan mempercayai diri sebagai individu yang pandai, kompeten, dan memiliki kemampuan untuk menciptakan solusi yang dapat mengubah kehidupan mereka
4. Mempercayai setiap perubahan kecil yang dilakukan akan menuntun diri menuju perubahan besar dalam menghadapi situasi *stressful*.

c. Asumsi Intervensi

Asumsi dasar dari intervensi konseling singkat berfokus solusi adalah sebagai berikut:

1. Individu pada dasarnya kompeten dan memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan dalam hidup (O'Connell, 2004)
2. Konseling singkat berfokus solusi, terfokus pada bagaimana solusi dari individu untuk mengatasi permasalahannya sekarang dan apa yang akan dilakukan untuk mengatasi masalahnya tersebut (Kegley, 2000)
3. Setiap individu memiliki keinginan untuk berubah, memiliki kapasitas untuk berubah, dan mereka melakukan yang terbaik agar perubahan tersebut dapat terjadi (Corey, 2008)

4. Individu yang mengikuti konseling memiliki kepabilitas untuk berperilaku secara efektif, meskipun keefektifan tersebut mungkin terhalangi oleh pemikiran yang negatif (Corey, 2008)
5. Individu pada dasarnya kuat dan merupakan *creative problem-solver* (O'Connell, 2004)

d. Sasaran Intervensi

Intervensi dilakukan terhadap empat orang siswa perempuan yang memiliki kemampuan mengelola stres akademik kurang memadai atau berada dalam kategori rendah pada setiap aspek pengelolaan stres. Pertimbangan memilih keempat siswi tersebut adalah dari 17,04% siswa yang memiliki kemampuan mengelola stres yang kurang memadai keempat siswa tersebut juga teridentifikasi mengalami stres akademik yang tinggi. Adapun keempat subjek intervensi adalah:

1. Konseli IN. IN yang memiliki skor rendah pada aspek: (1) *seeking social support* yaitu kemampuan siswa untuk mencari dukungan dari orang lain, (2) *positive reappraisal* yaitu kemampuan siswa untuk mengambil sisi positif dari permasalahan yang dihadapi, dan (3) *self control* yaitu kemampuan siswa mengatur emosi dan tindakan dalam menghadapi situasi yang *stressful*.

IN merupakan siswi kelas VII di SMP Negeri 9 Bandung. Berdasarkan data pribadi yang didapat oleh peneliti diketahui IN merupakan anak ke-1 dari 3 bersaudara. IN memiliki dua adik laki-laki. Kondisi ekonomi keluarga IN dapat dikatakan sangat mencukupi untuk memenuhi kebutuhan primer dan sekunder keluarga. Ayah IN merupakan pensiunan POLRI dan ibu IN merupakan ibu rumah tangga. IN dan ayahnya tinggal terpisah. Ayah IN saat ini tinggal di luar kota dan mengunjungi keluarganya sesekali. Berdasarkan pemaparan IN, dirinya tidak begitu akrab dengan Ayahnya dan cenderung lebih dekat pada ibunya. Menurut IN semua anggota keluarganya menuntut IN untuk berprestasi di sekolah minimal memasuki ranking 10 besar, sayangnya tuntutan tersebut belum

dapat terpenuhi dan IN sempat mendapat teguran dari ibunya. Teguran tersebut menyebabkan IN merasakan tekanan akademik yang cukup besar dari keluarga.

Dalam kegiatan belajar di sekolah IN kurang menyukai hal-hal yang mengharuskan dirinya untuk menghitung dan membaca secara serius terutama teori dari mata pelajaran khusus. IN lebih menyenangi hal-hal yang di dalamnya terdapat kegiatan praktek dan seni, baik seni musik maupun seni rupa yang ditunjukkan dengan kegemarannya dalam menggambar dan bernyanyi. IN memiliki sifat ingin mencoba hal-hal yang baru dan mudah akrab dengan orang lain namun sering terhalang oleh sifat malasnya, selain itu terdapat hambatan lain yang dialami IN yaitu sering merasa tertekan pada saat akan menghadapi situasi-situasi yang sulit dan merasa diri tidak mampu untuk menyelesaikannya.

2. Konseli RS. RS yang memiliki tiga skor rata-rata terendah pada aspek: (1) *confrontative coping* yaitu menunjukkan reaksi agresif sebagai respon diri untuk mengubah keadaan *stressful* yang dialaminya, (2) *seeking for social support* yaitu kemampuan siswa untuk mencari dukungan dari orang lain dan (3) *positive reappraisal* yaitu kemampuan siswa untuk mengambil sisi positif dari permasalahan yang dihadapi.

RS merupakan anak ke-1 dari 2 bersaudara. Kondisi keluarga kurang terlihat kurang harmonis. Ayah dan ibu RS tinggal berpisah tetapi tidak bercerai, RS tinggal bersama ibu, adik dan neneknya. Kondisi ekonomi keluarga RS dapat dikatakan pas-pasan, tinggal terpisah dengan ayah membuat ayah RS jarang menafkahi keluarga sesuai dengan yang seharusnya. Untuk memenuhi kebutuhan keluarga ibu RS membuka usaha warung di rumahnya. Ayah RS yang merupakan TNI-AU memiliki sikap yang keras dan cenderung galak menurut RS. RS sering terkena masalah oleh ayahnya. tidak jarang RS sering dimarahi oleh ayahnya dengan alasan yang kurang jelas. Ayahnya menuntut RS untuk mendapatkan nilai dan prestasi yang baik di sekolah, tetapi saat RS sudah mendapatkan nilai dan prestasi yang baik ayah RS bersikap cuek dan biasa saja tidak seperti

tuntutan yang diberikannya. RS sudah setahun lebih tidak bertemu dan berhubungan dengan ayahnya bahkan RS sudah enggan untuk berkomunikasi dengan ayahnya, RS merasa bahwa kehadiran ayahnya hanya menambah tekanan pada dirinya dengan berbagai tuntutan yang diberikan. Selain itu, kondisi RS dirumah dengan 1 adik laki-laki sering mengganggu RS dalam belajar seperti mencorat-coret buku pelajaran RS dan membuat RS kesal. RS memiliki sifat pendiam dan tidak begitu akrab dengan orang lain di luar lingkungan dekatnya. RS cenderung menyendiri dan memendam apa yang dirasakannya sendiri. menurut RS dirinya tidak mau membebani orang lain dengan permasalahan yang dirasakannya.

Dalam kegiatan belajar di sekolah RS merupakan anak yang cukup pintar, pada semester 1 RS mendapatkan peringkat 15 di kelasnya, namun pada semester 2 ini RS merasa prestasinya menurun. RS lebih sering mencontek jika ada tugas dan tidak mau mengerjakannya sendiri. Menurutnya tugas yang diberikan pada semester 2 ini lebih sulit dan RS takut salah untuk mengerjakannya. RS lebih menyukai mata pelajaran yang dihafal, berbeda dengan mata pelajaran diperlukan banyak rumus didalamnya, menurutnya ruus-rumus tersebut membuat RS pusing dan tidak mengerti. Menurut RS, RS tidak cocok dengan rumus-rumus yang ada sehingga RS merasa bahwa dirinya tidak mampu mengerjakan soal dengan mata pelajaran yang memiliki rumus-rumus pasti seperti matematika dan IPA.

3. Konseli SNL. SNL yang memiliki aspek rendah pada aspek: (1) *positive reappraisal* yaitu kemampuan siswa untuk mengambil sisi positif, (2) *confrontative coping* yaitu menunjukkan reaksi agresif sebagai respon diri untuk mengubah keadaan *stressful* yang dialaminya, dan (3) *accepting responsibility*, yaitu kemampuan siswa untuk menerima tanggungjawab atas permasalahan yang dihadapi.

SNL merupakan anak ke-2 dari 3 bersaudara. SNL tinggal bersama keluarga inti yang lengkap. Keluarga SNL merupakan keluarga yang berkecukupan. Sama seperti konseli IN dan RS, SNL pun mendapatkan tekanan akademik dari keluarga terutama dari kakaknya. Menurutnya

kakak perempuannya sering sekali mengingatkan SNL untuk terus belajar dan mengurangi bermain, SNL harus terus mendapatkan ranking di kelasnya mengingat SNL adalah anak yang pintar karena termasuk 5 besar dari SD hingga sekarang. SNL memiliki sifat yang pendiam dan tidak banyak bicara, suara SNL pun terdengar kecil. Saat kakaknya memberikan tuntutan mengenai prestasi di sekolah, SNL hanya bisa menerima tanpa membantah karena apa yang kakak SNL katakan akan didukung oleh ibu SNL.

Dalam hal pelajaran tidak diragukan SNL anak yang pintar, hanya saja berdasarkan pengamatan peneliti SNL terlihat bukan siswa yang aktif bergaul, SNL hanya dapat terbuka dan mau bergabung dengan orang-orang yang dekat saja tidak bagi orang lain.

4. Konseli YMA. YMA yang memiliki tiga skor rata-rata rendah pada aspek: (1) *seeking social support* yaitu kemampuan siswa untuk mencari dukungan dari orang lain, (2) *confrontative coping* yaitu menunjukkan reaksi agresif sebagai respon diri untuk mengubah keadaan *stressful* yang dialaminya, (3) *positive reappraisal* yang memiliki skor rata-rata sama dengan *self control*. *Positive reappraisal* yaitu kemampuan siswa untuk mengambil sisi positif dari permasalahan yang dihadapi, dan *self control* yaitu kemampuan siswa mengatur emosi dan tindakan dalam menghadapi situasi yang *stressful*.

YMA merupakan anak ke-2 dari 2 bersaudara. YMA tinggal bersama keluarga inti yang lengkap. Ayah YMA yang merupakan seorang TNI-AU memiliki sikap tegas dan disiplin yang tinggi. Keluarga YMA termasuk keluarga yang berkecukupan dan dapat memenuhi kebutuhan keluarga. Kakak YMA merupakan siswa laki-laki kelas XII di salah satu SMK Bandung dan mereka memiliki hubungan yang tidak akrab. YMA sering merasa kesal pada kakaknya saat berada dirumah karena kakaknya sering menggangukannya dan membuat YMA malas belajar di rumah sedangkan ayah dan ibu YMA sering menyuruh YMA untuk rajin belajar dan mendapatkan nilai yang baik. YMA merasa takut jika mendapatkan nilai

jelek karena akan dimarahi ayah dan ibunya. Tidak jarang YMA merasa dibandingkan dengan kakaknya yang menurutnya lebih pintar dari dirinya dan dapat membanggakan orang tua.

Dalam kegiatannya di sekolah YMA memiliki *trackrecord* yang kurang baik. YMA bisa menghalalkan segala cara agar mendapatkan nilai yang baik saat ulangan/UTS/UAS dengan cara yang destruktif. Berdasarkan pengamatan peneliti YMA sering menyontek pada saat ulangan terutama pada saat UTS dan UAS namun dirinya cuek dan terlihat tidak peduli meskipun telah ditegur. YMA juga sering menghindar saat dipanggil oleh guru tertentu dengan berbagai alasan.

e. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Prosedur pelaksanaan intervensi konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik merujuk pada O'Connel (2004:49-57) sebagai berikut:

1. *Beginnings* atau awal dilakukannya sesi konseling yang terdiri dari lima tahapan, yaitu:
 - 1) *Contracting*, yaitu kondisi dimana fasilitator membangun hubungan positif dengan konseli sebelum memulai kegiatan konseling. Konseli diberi tawaran/pilihan untuk menentukan awal kegiatan konseling dan akhir dari kegiatan konseling. Fasilitator bertanggungjawab untuk setiap sesi yang akan dilakukan dalam proses konseling. Fasilitator menjelaskan maksud dan tujuan dari setiap sesi konseling yang akan diikuti oleh konseli.
 - 2) *Problem-free talk*. Fasilitator mendorong konseli untuk menceritakan suatu kondisi saat dirinya sedang tidak memiliki masalah. *Problem-free talk* merupakan percakapan awal bersifat informal dengan menceritakan inti permasalahan yang dingin diatasi dengan percakapan bebas. *Problem-free talk* merupakan sebuah upaya untuk membuat konseli merasa nyaman dan pada waktu yang bersamaan konseli menceritakan mengenai aspek lain dari kehidupannya yang bisa membantunya

membangun sebuah solusi untuk permasalahannya (merubah fokus konseli dari permasalahan menjadi solusi).

- 3) *Pre-session change*. Fasilitator berkomunikasi dengan konseli mengenai keyakinan konseli untuk berubah. Fasilitator mengarahkan konseli untuk memulai langkah awal menuju suatu perubahan yang positif dan konstruktif dalam mengatasi permasalahannya. Perubahan yang dimaksud dalam tahap ini adalah apa yang sudah konseli lakukan konseli untuk mengatasi permasalahannya sebelum bertemu dengan fasilitator dan apa yang akan dilakukan konseli untuk mengatasi permasalahannya setelah bertemu fasilitator pada sesi pertama.
 - 4) *The change process*. Fasilitator bersama dengan konseli mencari tahu apa yang ingin dirubah dari permasalahannya dan cara konseli mengetahui bahwa telah terjadi perubahan pada permasalahan yang dihadapinya. Fasilitator menanyakan beberapa hal pendukung terkait proses perubahan yang dilakukan oleh konseli.
2. *Middle steps*. *Midle step* merupakan kegiatan kunci dari kegiatan konseling karena pada sesi ini fasilitator secara *continue* mengidentifikasi dan memperkuat perubahan yang telah dilakukan oleh konseli secara signifikan. Dalam *middle step* ini terdapat empat tahapan yang disingkat menjadi EARS (*Elicit change, Amplify, Reinforce, Start over again*).
- 1) *Elicit change*. Fasilitator melihat perbedaan yang terjadi pada konseli. Fasilitator memfokuskan pembicaraan pada “apa yang berbeda dari pertemuan terakhir” dan “perubahan apa yang kamu rasakan”. Dengan demikian tidak ada kesempatan untuk melakukan *problem-talk*, jikapun ada fasilitator mengembalikan fokus konseli pada apa yang berhasil dan apa yang tidak berhasil.
 - 2) *Amplify*. Fasilitator dan konseli secara bersama-sama mencairitahu efek dari perubahan yang telah dilakukan dan mempelajari kembali apa yang sudah dicapai dari perubahan tersebut.
 - 3) *Reinforce*. Fasilitator mendukung penuh dalam keputusan perubahan yang dilakukan konseli dalam mengatasi permasalahannya. Hal ini

menunjukkan bahwa dengan perubahan yang dilakukan secara sungguh-sungguh maka akan mencapai tujuan yang sudah disepakati pada awal sesi konseling.

- 4) *Start over again*. Fasilitator mengajak konseli untuk berpikir apakah ada perubahan lain yang dia lakukan selain perubahan yang telah dieksplorasi sebelumnya. Fasilitator mereviu progres yang telah dicapai oleh konseli selama kegiatan konseling dilakukan dan konseli merancang tindakan selanjutnya untuk menggapai perubahan yang lebih baik.
3. *Ending*. *Ending* merupakan kegiatan akhir dari kegiatan konseling. Fasilitator dan konseli merefleksikan apa yang telah dicapai dan perubahan apa yang dirasakan setelah seluruh kegiatan konseling selesai dilaksanakan. Fasilitator memberikan penguatan pada perilaku baru yang dilakukan konseli dalam mengatasi permasalahannya dan mengakhiri kegiatan konseling setelah konseli yakin bahwa mereka dapat membawa dan mempertahankan perubahan yang telah mereka mulai. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk menghindari ketergantungan konseli kepada fasilitator.

Dalam melakukan intervensi konseling singkat berfokus solusi terdapat teknik yang digunakan setiap sesinya. Berikut merupakan teknik konseling singkat berfokus solusi yang dapat digunakan pada sesi konseling (Jacobs, Masson & Harvil 2009: 321).

1. *Miracle question*, pertanyaan yang mengarahkan konseli untuk berimajinasi apa yang akan terjadi jika masalah yang dihadapinya secara ajaib terselesaikan.
2. *Exception questions*, pertanyaan yang mengarahkan konseli untuk memikirkan ketika dirinya merasa tidak memiliki masalah. Karena masalah yang dihadapinya sekarang sebenarnya bukanlah sebuah masalah. *Exception questions* mendorong konseli untuk memikirkan masalahnya

secara berbeda; pertanyaan ini berfokus pada membuat perubahan yang akan membantu konseli untuk menggapai tujuannya.

3. *Scaling questions*, pertanyaan ini berupa angka karena beberapa konseli sulit mengekspresikannya dengan kata-kata. *Scaling questions* membantu konseli untuk menilai kesiapan dan keyakinan dirinya dalam mencari solusi atau tujuan.
4. *Coping questions*. Pertanyaan yang meminta konseli mengemukakan pengalaman sukses dalam menangani masalah yang dihadapi dan kemungkinan negatif yang akan terjadi. Tujuan dari *coping questions* adalah untuk meningkatkan kesadaran konseli akan usaha yang diperlukan untuk mengatasi masalah yang sama di kemudian hari serta pengakuan terhadap usahanya sehingga konseli menyadari bahwa dirinya telah melakukan sesuatu untuk mengatasi permasalahan.

Selain pertanyaan yang diajukan, fasilitator juga memberikan format isian dan lembar tugas yang harus diisi konseli selama mengikuti kegiatan konseling singkat berfokus solusi. Format isian dan lembar tugas terdiri atas:

1. Format persetujuan konseli mengikuti kegiatan konseling singkat berfokus solusi
2. Format 1 sampai dengan 5 adalah jurnal mingguan yang berfungsi untuk memonitor kemajuan konseli dalam proses konseling. Format 1-5 merupakan hasil modifikasi dari format jurnal kegiatan konseling singkat berfokus solusi yang dikembangkan oleh Tina Hayati Dahlan (2011)
3. Lembar tugas format 6a sampai dengan lembar tugas 6g merupakan lembar isian yang harus diisi oleh konseli. Ada yang berupa isian langsung ada pula isian pekerjaan rumah yang diisi konseli sehari-hari untuk memantau kemajuan konseli yang dicapai setiap sesi konseling. Lembar tugas merupakan hasil modifikasi dari format pengararahan diri dalam modul konseling singkat berfokus solusi oleh Tina Hayati Dahlan (2011)
4. Lembar observasi pada format 7a-7c merupakan lembar observasi yang diadopsi dari modul konseling singkat berfokus solusi oleh Tina Hayati

Dahlan (2011). Lembar observasi ini diisi oleh fasilitator untuk merekam segala yang terjadi pada konseli selama sesi konseling.

5. Lembar harapan merupakan lembar komitmen perubahan diri konseli yang akan dilakukan dan dipertahankan setelah kegiatan konseling singkat berfokus solusi berakhir

f. Sesi Intervensi

Intervensi melalui konseling singkat berfokus solusi dilakukan dalam empat sesi yang terdiri 1 sesi *begining* (awal konseling), 2 sesi *middle step* (melatih kemampuan mengelola stres akademik), 1 sesi *ending* (penghentian/ penutupan). Pertemuan sesi konseling dilakukan 1kali per-minggu.

Pada sesi pertama, fokus utamanya adalah menjalin hubungan baik dengan konseli melalui wawancara singkat mengenai dirinya sehingga konseli mau terlibat aktif dalam mengidentifikasi permasalahan mengenai stres akademik yang dialaminya, terlihat dari cara pengelolaan stres yang belum memadai. Fasilitator juga mencari tahu tujuan utama yang ingin dicapai konseli selama mengikuti kegiatan konseling singkat berfokus solusi terkait dengan permasalahan stres akademik yang dialaminya dan usaha apa yang sudah dilakukan untuk mencapai tujuannya tersebut serta bagaimana efeknya. Fasilitator dan konseli membuat kontrak kegiatan yang disepakati bersama selama mengikuti konseling singkat berfokus solusi.

Sesi kedua, fokus utamanya adalah menentukan strategi yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik yang dialami melalui pemahaman akan kemampuan (*skill*), kekuatan, dan potensi yang ada dalam diri konseli, serta mengidentifikasi perubahan yang terjadi setelah melakukan konseling sesi pertama. Pada sesi ini fasilitator mengecek kembali keyakinan konseli untuk berubah ke arah yang lebih positif dan konstruktif dari permasalahannya. Dengan keyakinan diri yang kuat maka pencapaian tujuan menuju perubahan yang positifpun akan dapat diraih dengan efektif.

Pada sesi ketiga merupakan lanjutan dari tahapan *middle step* di sesi kedua, fokus utamanya adalah mengidentifikasi dan memperkuat perubahan yang telah dilakukan konseli dalam meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik. Pada sesi ini konseli melatih kemampuan, dan mengasah potensi diri dalam mengelola stres akademik. Fasilitator secara *countinue* mengidentifikasi perubahan sudah yang dilakukan konseli setelah mengikuti konseling singkat berfokus solusi. Konseli dibimbing untuk lebih terbuka terhadap efek positif yang terjadi akibat perubahan yang sudah dilakukan. Konseli diarahkan pada perubahan apa yang berhasil dan tidak berhasil.

Pada sesi keempat adalah penghentian dari kegiatan konseling. Pada tahap ini, fokus utamanya adalah mengidentifikasi perubahan-perubahan yang telah dicapai selama kegiatan konseling dilaksanakan dari sesi 1 hingga sesi 4. Fasilitator memberikan penguataan pada konseli terhadap perubahan yang telah dilakukan dan kemampuan baru yang dimiliki konseli serta mempersiapkan konseli untuk dapat berdiri sendiri dalam menghadapi permasalahannya setelah kegiatan konseling ditutup. Secara ringkas rancangan intrevensi konseling singkat berfokus solusi tersaji pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5
Rancangan Intervensi Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Stres Akademik Siswa

Nama Sesi	Tahapan Intervensi Konseling	Tujuan	Media
Sesi 1 Permulaan (<i>Beginnings</i>)	<i>Contracting</i>	Membangun hubungan positif dengan konseli, mengenalkan garis besar pelaksanaan intervensi dari awal hingga akhir sesi intervensi, serta manfaat yang diperoleh dari setiap sesi yang diikuti.	Laptop, alat tulis, alat perekam dan kamera, lembar kontrak, format 1, format 5, format 6a, format observasi 7a, 7b, dan 7c, angket pengelolaan stres akademik
	<i>Problem- Free talk</i>	Menceritakan masalah utama yang dirasakan terkait stres akademik yang dialaminya.	
	<i>Pre-Change</i>	Membangun keyakinan konseli akan perubahan yang	

		akan dilakukannya selama dan setelah sesi konseling.	
	<i>Change Proses</i>	Mencaritahu apa yang ingin dirubah dari permasalahannya serta perbedaan apa yang terjadi setelah perubahan perilaku dilakukan	
Sesi 2	<i>Middle Step</i>	Membimbing konseli untuk memahami kemampuan, kekuatan dan potensi diri yang dapat digunakan sebagai sumberdaya dalam menentukan strategi tepat untuk mengelola stres sesuai dengan dirinya	alat tulis, alat perekam dan kamera, format 2, format 5, format 6b, format 6c, format 6d, lembar observasi format 7a,7b, dan 7c, angket pengelolaan stres akademik
	<i>Elicit change</i>	Mencaritahu perbedaan yang dirasakan setelah melakukan kegiatan intervensi dari sesi 1 dan 2	
Sesi 3 (Lanjutan <i>middle step</i>)	<i>Amplify</i>	Mencaritahu efek dari perubahan yang telah dilakukan dari sesi 1 hingga 2	Alat tulis, alat perekam dan kamera, Format 3, format 5, lembar tugas format 6d, format 6e, format 6f, lembar observasi 7a, 7b, 7c, angket pengelolaan stres akademik
	<i>Reinforcement</i>	Mendorong konseli untuk percaya diri, dapat mengandalkan diri dan mampu mengarahkan diri menuju tujuan yang ingin dicapai	
	<i>Start over again</i>	Mendorong konseli untuk mulai memanfaatkan kemampuan, kekuatan dan potensi diri sebagai sumberdaya diri dalam kehidupan sehari-hari yang sekaligus membantunya dalam mengelola stres akademik yang belum dikuasai	
Sesi 4 dan penghentian	<i>Ending</i>	Mempersiapkan kemampuan diri dalam menghadapi permasalahan dan tuntutan akademik	Laptop, alat tulis, alat perekam dan kamera, format 4, format 5, format 6g

		Memandirikan konseli untuk dapat berdiri sendiri diatas kemampuan diri dengan mempertahankan perubahan dan memanfaatkan sumberdaya yang telah dilakukan selama dan setelah sesi konseling berlangsung	format 6c, lembar observasi format 7a, 7b, 7c, dan format 8, angket pengelolaan stres akademik
		Konseli dapat menyimpulkan manfaat yang diperoleh dari seluruh sesi konseling yang telah dilakukan	

g. Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik siswa dilakukan pada setiap sesi intervensi dan setelah semua kegiatan intervensi selesai dilakukan. Konseli yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah konseli yang mampu menemukan serta memanfaatkan kemampuan, kekuatan, dan potensi yang dimilikinya sebagai sumberdaya untuk melakukan perubahan diri dalam mengelola stres akademik. Evaluasi juga dilakukan dengan memonitor proses konseli dalam mencapai tujuan selama mengikuti konseling singkat berfokus solusi menggunakan jurnal mingguan, dan lembar monitor diri.

Evaluasi keseluruhan sesi intervensi berbentuk *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan penggunaan teknik konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik siswa.

4. Melakukan Tindak Lanjut

Kegiatan tindak lanjut dilakukan setelah melaksanakan proses intervensi. Kegiatan tindak lanjut ini dilakukan dengan mereviu kemajuan apa yang sudah dialami konseli setelah selesai melakukan intervensi dan mengisi angket yang sama pada saat kondisi *baseline* dengan tujuan melihat perubahan perilaku siswa setelah diberikan intervensi.

H. Analisis Data

Dalam penelitian ini terdapat satu pertanyaan penelitian yaitu “Apakah konseling singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik siswa?”. Sebelum mengetahui jawaban dari pertanyaan tersebut, terdapat hal yang perlu diketahui, yaitu gambaran intensitas stres akademik dan tingkat kemampuan mengelola stres akademik siswa kelas VII SMP Negeri 9 Bandung yang dicari dengan cara menjumlahkan skor setiap siswa, mencari rata-rata dari keseluruhan skor siswa, menghitung simpangan baku dari keseluruhan skor siswa dan mengubah skor mentah menjadi skor baku (Z), secara rinci perhitungan untuk skor baku tersaji dengan rumus sebagai berikut:

$$Z = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

Furqon, 2008:67

Gambar 3.2

Rumusan Skor Baku

Tujuan dari penghitungan tersebut adalah untuk memberikan rumusan kategori tinggi, sedang dan rendah mengacu pada tabel 3.6 berikut.

Tabel 3.6
Kategorisasi Kemampuan Mengelola Stres Akademik

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	$Z > 1$
Sedang	$-1 \leq Z \leq 1$
Rendah	$Z < -1$

Kemudian dalam menjawab hipotesis penelitian yang berbunyi “*teknik konseling singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik siswa*” dicari dengan menggunakan statistika deskriptif. Hal ini dikarenakan pada desain penelitian subjek tunggal peneliti dimungkinkan untuk menganalisis data secara kualitatif pada setiap individu daripada secara statistik (Creswell, 2012:317).

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *the two standar deviation* (2SD) dimana intervensi dapat dikatakan efektif signifikan apabila terdapat dua titik skor berturut-turut pada fase intervensi yang berada di luar rentang dua standar deviasi (Gottman & Leiblum, dalam Nourbakhsh & Ottenbacher, 1994). Sedangkan pengujian hipotesis secara deskriptif dilakukan dengan menganalisis dinamika perubahan kemampuan aspek pengelolaan stres akademik pada setiap konseli.