

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dewasa ini, setiap peserta didik dihadapkan pada situasi kehidupan yang kompleks, penuh peluang dan tantangan serta berbagai situasi yang tidak menentu. Peserta didik memerlukan berbagai kompetensi hidup untuk dapat berkembang secara efektif, produktif, bermartabat serta bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya. Pengembangan kompetensi hidup tentu memerlukan sistem pendidikan di sekolah yang tidak hanya mengandalkan layanan pembelajaran mata pelajaran saja, melainkan juga perlu adanya layanan khusus yang bersifat psiko-edukatif melalui layanan bimbingan dan konseling. Berbagai aktivitas layanan bimbingan dan konseling dapat diupayakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi dan kompetensi hidup peserta didik yang efektif serta mampu memfasilitasi peserta didik secara sistematis, terprogram dan kolaboratif agar peserta didik dapat mencapai kompetensi perkembangan atau pola perilaku yang diharapkan.

Proses untuk mencapai kompetensi perkembangan tentu tidaklah mudah, pola perilaku yang diharapkan oleh peserta didik tidak selamanya berjalan dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan. Berbagai situasi yang berkaitan dengan proses belajar pembelajaran dan kondisi lingkungan sekolah ditemukan dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menghambat kompetensi perkembangan peserta didik. Salah satunya ialah kecemasan akademik yang umum dialami oleh setiap peserta didik. Berangkat dari kecemasan, dimana kecemasan merupakan semua situasi yang dirasa akan mengancam keadaan individu, dan Freud (Wiramihardjo, 2007: 67) menjelaskan, yang dimaksud cemas adalah suatu keadaan atau perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bertindak juga bersikap secara rasional sesuai dengan semestinya. Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap situasi kondisi stres dan konflik. Kecemasan dapat terjadi ketika

seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi

Santrock (Gitayati, 2017: 12) mengungkapkan, kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, mengingatkan akan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman tersebut. Pada tingkat kecemasan sedang, persepsi individu lebih memfokuskan pada hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal lainnya. Berbeda pada tingkat kecemasan berat/ tinggi, persepsi individu menjadi turun, dan hanya memikirkan hal yang kecil saja sehingga mengabaikan hal lainnya, keadaan tersebut mengakibatkan individu tidak dapat berpikir dengan jernih dan tenang (Tresna: 2010).

Persepsi yang tidak tepat turut terlibat dalam timbulnya kecemasan, tentang perasaan yang tidak menyenangkan serta reaksi secara fisiologis, dengan arti lain kecemasan merupakan reaksi dalam menghadapi situasi yang berbahaya. Kekhawatiran akan terjadi apabila situasi buruk yang dialami secara terus menerus oleh individu atau orang lain yang dikenali individu tersebut maka akan mengakibatkan kecemasan di kehidupan keseharian. Kerap kali individu yang mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan memiliki gangguan tidur atau kesulitan untuk tidur (Gunarsa, dkk:1996).

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak hanya dialami oleh orang dewasa melainkan juga bisa dihadapi dan dirasakan oleh anak-anak dan remaja. Sebagian besar remaja akan menghadapi hambatan- hambatan dalam setiap perubahan yang dialaminya, hal ini mengakibatkan adanya tekanan yang dialami oleh remaja. Hambatan yang biasa dialami oleh remaja diantaranya adalah manifestasi dari stres, yakni depresi, kecemasan, pola makan yang tidak teratur, menderita penyakit yang berkaitan dengan fisik, bahkan hingga melakukan penyalahgunaan obat (Nurlaela, 2012: 11). Pendapat yang dijelaskan oleh Steinberg, pada usia 15-18 tahun remaja akan mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional dan sosial, remaja akan mengalami perubahan secara pemikiran menjadi lebih kompleks, secara

emosional remaja akan lebih sensitif dan mudah meledak-ledak serta lebih sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya (Peachmann, et.al., 2005: 202).

Masa remaja merupakan proses perjalanan yang rentan mengalami banyak tekanan yang diakibatkan dari adanya banyak perubahan yang dialami. Fakta tersebut tentu berujung pada hambatan yang dialami oleh remaja khususnya peserta didik. Hall (Taiwo, 2010: 16) memaparkan, masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan” atau “*storm & stress*” suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar yang dialami dalam tubuh individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Walker (2002:1) yang diberikan pada 60 orang remaja mengungkapkan, penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja bersumber dari adanya hubungan dengan teman, keluarga. Serta adanya tekanan antara harapan diri sendiri dan orang lain, kemudian adanya tekanan di sekolah yang bersumber dari guru seperti ketika melakukan ujian dan dalam menyelesaikan pekerjaan rumah seperti tugas.

Prestasi dan minat sosial juga menjadi bagian penting bagi remaja, khususnya peserta didik, dimana fakta keadaan pendidikan saat ini membuktikan faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi perkembangan peserta didik. Yusuf (2009: 1) menjelaskan, “peserta didik adalah individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*becoming*), yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian”. Selain itu sebagai pencapaian perkembangan peserta didik secara optimal, dibutuhkan beberapa tahapan yang perlu dilalui. Mulai dari tahap anak-anak, remaja hingga dewasa. Tahap tumbuh kembang peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni pengaruh lingkungan, baik fisik maupun psikis maupun secara sosial. Peserta didik pada masa remaja khususnya, akan mengalami peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja dimana akan banyak perubahan-perubahan, baik dalam perubahan fisik, perubahan pola pikir, perubahan secara mental dan perubahan lingkungan sosial.

Perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja yakni peserta didik, sangat menjadi perhatian dalam dunia pendidikan, dimana dunia pendidikan memiliki banyak tanggung jawab serta permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan peserta didik. Salah satunya ialah kecemasan akademik, sebagai bukti konkret dalam penelitian Bhansali dan Trivedi (2008: 3) menjelaskan, “Akademis adalah sumber utama ketegangan di antara remaja saat ini”, dikarenakan remaja pada usia 15-18 tahun dimana perkembangan ini berada pada tahap sekolah menengah, maka remaja atau peserta didik akan mengalami banyak perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Dibutuhkan banyak penyesuaian terhadap perubahan- perubahan yang dialami oleh remaja, karena segala sesuatunya sangat berkesinambungan, baik dalam kondisi keseharian pada kehidupan keluarga, teman sebaya, dan situasi sekolah. Maddox (2015) mengungkapkan segala hal yang berkaitan dengan kondisi dan situasi sekolah bisa menyebabkan munculnya kecemasan akademik, seperti menuntaskan suatu pekerjaan akademik, menampilkan sebuah projek di kelas, maupun saat menempuh ulangan atau ujian sekolah. Sebuah penelitian oleh Reddy (Bhansali dan Trivedi, 2008: 1) dilakukan untuk mengetahui penyesuaian masalah remaja di sekolah dan hasilnya menunjukkan sebagian besar masalah yang berkonsentrasi pada kecemasan akademik, diikuti dengan rasa kekhawatiran peserta didik terhadap masa depan mereka.

Penyebab dasar tekanan akademik yang membebani peserta didik di sekolah berdasarkan hasil penelitian dari Verma & Gupta (Bhansali & Trivedi, 2008: 1) menunjukkan :

Kecemasan akademik disebabkan oleh sistem ujian, adanya beban pekerjaan rumah dan sikap orang tua dan guru. Setiap remaja tentu akan merasakan suasana kompetitif baik dalam lingkungan sosial maupun dalam lingkungan akademik, hal ini akan mengakibatkan remaja terus-menerus membandingkan diri dengan teman sebaya mereka.

Sanitiara (2014) menjelaskan, kecemasan akademik dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang menakutkan dan kegelisahan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi sehingga dapat mengganggu proses akademik, seperti halnya proses pengerjaan tugas sekolah, ujian, dan segala bentuk kegiatan yang berhubungan dengan proses akademik. Kecemasan

akademik merupakan wujud dari perasaan berbahaya, takut, khawatir dan tegang sebagai hasil dari tekanan akademis atau pada lingkungan sekolah. Cara peserta didik merasakan kecemasan terjadi secara bertahap, dari pertama kali kecemasan tersebut muncul, seperti merasa gugup ketika harus berbicara atau membaca di depan kelas dengan suara yang keras. Situasi tersebut merupakan gangguan serius yang bisa dialami oleh peserta didik yang menegaskan sedang mengalami kepanikan dan anggota tubuh sulit berfungsi secara normal (O'Connor, 2007: 4).

Pada sisi lain, dalam tingkatan yang standar, kecemasan membentuk koordinasi kerja tubuh bergerak lebih cepat baik secara jasmani dan pikiran, hingga cara menanggapi sebuah objek akan lebih pesat karena dapat merasakan aktivitas atau gerakan, mendengar serta melihat secara cermat dan teliti, sehingga kecemasan dapat menjadi stimulus atau dorongan agar peserta didik mampu menyelesaikan pekerjaan dan tugas akademik dengan sempurna dan seksama (O'Connor: 2007). Berbeda dengan kecemasan dengan intensitas tinggi, hal ini bisa menurunkan semangat dan dorongan dalam kinerja akademik. Pernyataan tersebut memiliki makna kecemasan dapat menyebabkan dampak negatif secara berkesinambungan. Salah satu tujuan dari aktivitas belajar mengajar yaitu agar peserta didik dapat menggapai sebuah performa dalam belajar, namun kerap kali peserta didik belum tentu mampu menggapai kinerja akademik yang sempurna dalam lingkungan akademik (Azwar, 2013). Kurangnya kemampuan dalam menggapai kinerja akademik yang sempurna, adanya ketidakseimbangan serta paksaan dari lingkungan sekitar dengan keterampilan untuk meraih performa belajar dapat membawa dampak munculnya peralihan tanggung jawab dalam diri individu baik secara fisik maupun psikis.

Setiap peserta didik satu dengan yang lain tentu memiliki perbedaan, baik dalam kecerdasan, bakat, minat, kepribadian, kondisi fisik dan latar belakang keluarga serta pengalaman belajarnya. Perbedaan tersebut yang juga dapat memicu adanya kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik. Perbedaan menggambarkan adanya variasi kebutuhan peserta didik yang tidak

terlepas dari pengembangan secara utuh dan optimal dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan bimbingan dan konseling mencakup kegiatan yang bersifat pencegahan, perbaikan, penyembuhan, pemeliharaan dan pengembangan sebagai upaya dari pengentasan masalah yang dialami oleh peserta didik. Berkaitan dengan kecemasan akademik, peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai salah satu guru BK dan guru mata pelajaran di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta yang berkaitan dengan adanya indikasi gejala kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik.

Guru BK mengungkapkan beberapa peserta didik pernah bercerita dan berkonsultasi tentang kekhawatiran yang dialami dan takut ketika akan menghadapi ujian sekolah, dikarenakan merasa kurang persiapan dalam belajar untuk menghadapi ujian. Berbeda dengan salah satu guru jurusan Bisnis dan Daring Pemasaran yang menjelaskan, masih banyak peserta didik yang takut dan merasa cemas ketika diminta menjelaskan produk yang akan dipraktikkan dalam proses pembelajaran terutama dalam mata pelajaran marketing, tak sedikit juga peserta didik yang sering merasa cemas ketika diminta mempresentasikan hasil tugasnya di depan kelas, serta gejala kecemasan lain seperti gemetar, sakit perut, meminta izin ke guru untuk ke toilet terus menerus, bahkan hingga tidak berani masuk ke sekolah karena tidak berani mengikuti rangkaian uji sertifikasi kompetensi.

Sebagai tindak lanjut dari proses wawancara yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan kuesioner mengenai gejala kecemasan akademik menurut teori Ottens (1991) yang diberikan pada peserta didik kelas XII di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta, dimana dari 242 responden menunjukkan, hasil 88,3% peserta didik merasa cemas apabila tidak memahami pelajaran tertentu, kemudian 79,5% peserta didik merasa cemas dan khawatir ketika akan menghadapi ujian di sekolah, 70,5% peserta didik pernah mengalami perasaan yang tidak menentu sehingga menimbulkan keringat dingin atau gemetar ketika menghadapi ujian ataupun tugas presentasi pelajaran, dan 93,8% peserta didik merasa khawatir dan tegang ketika hasil belajar (nilai) tidak sesuai keinginan.

Banyak faktor yang mengakibatkan peserta didik merasa cemas dalam situasi akademik, baik dari faktor internal maupun eksternal yang membutuhkan peran serta dari guru bimbingan dan konseling di sekolah. Menilik dari pengertian beserta tujuan layanan bimbingan dan konseling yang tercantum dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 111 Tahun 2014 menjelaskan, layanan bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/ konseli untuk mencapai kemandirian, dalam wujud kemampuan memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan diri secara bertanggung jawab sehingga mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupannya. Menyertai pengertian BK maka tujuan layanan bimbingan dan konseling yang disebutkan adalah konseli dapat: (1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karier, serta kehidupannya di masa yang akan datang; (2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin; (3) menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, masyarakat dan kerjanya; (4) mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, dan masyarakat maupun kerja.

Terdapat berbagai macam metode dalam layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah. Salah satunya ialah layanan responsif baik secara individual maupun dalam *setting* kelompok. *American School Counselor Assosiation* (ASCA) menjelaskan, konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli. Konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konseli mengatasi masalah-masalahnya.

Pendapat lain dari Shertzer dan Stone (1980) mengemukakan, *“Counseling is an interaction process which facilitates meaningful understanding of self and environment and result in the establishment and/ or clarification of goals and values of future behavior.”* Konseling adalah upaya

membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya (Juntika, 2007: 10).

Berkaitan dengan kegemaran peserta didik khususnya remaja yang menyukai berbagai situasi yang bersifat mudah, dapat dilakukan dengan praktis, sehingga sebagai wujud bantuan bagi peserta didik dalam menghadapi dan mereduksi kecemasan akademik dibutuhkan pendekatan yang menekankan pada identifikasi solusi dan potensi yang dimiliki oleh peserta didik, maka upaya mereduksi kecemasan akademik peserta didik dapat diupayakan melalui layanan konseling individu dengan sebuah pendekatan dalam proses konselingnya. Pendekatan yang mengacu pada karakteristik praktis peserta didik ialah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) atau konseling singkat berfokus solusi, dimana dalam pendekatan SFBC konselor/ guru BK mengembangkan fokus yang lebih aktif dalam mengidentifikasi kekhawatiran peserta didik dan mendefinisikan tujuan positif yang dipilih oleh peserta didik, bukan hanya meninjau dari latar belakang masalah yang terjadi.

Seperti diketahui pendekatan SFBC membatasi jumlah sesi yang diadakan untuk meningkatkan fokus dan motivasi konseli (Gladding, 2015). Menurut O'Connell (dalam Palmer, 2016):

“SFBC adalah bentuk pendekatan yang berfokus singkat yang dibangun diatas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Pendekatan ini mementingkan masa depan daripada masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi daripada mengeksplorasi masalah.”

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dinilai cocok untuk digunakan dalam *setting* sekolah. Mulawarman (2014: 71) menyampaikan, model pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* sesuai untuk diterapkan pada *setting* sekolah, karena pada pendekatan ini berfokus pada kelebihan peserta didik daripada kelemahannya, dengan waktu yang tidak terlalu panjang, penekanan konseling pada solusi, dan ketercapaian tujuan.

Gita Ayu Anggar Pratiwi, 2023

KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DALAM MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK
(KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DI SMK DINAMIKA PEMBANGUNAN 2 JAKARTA
TAHUN AKADEMIK 2022/ 2023)

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

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* berfokus pada pencarian solusi untuk mengatasi masalah dan melakukan suatu perubahan agar bisa menjadi pribadi yang berkembang secara optimal. Kelly, Kim, dan Franglin (2008: 12) menyatakan pendekatan SFBC sangat sesuai untuk konselor sekolah dan *setting* sekolah, karena pada pendekatan SFBC konselor bisa berkolaborasi dengan peserta didik untuk berfokus pada pencarian solusi dengan mengarahkan peserta didik untuk melakukan perubahan hidup yang lebih positif serta peserta didik didorong untuk mampu menyelesaikan masalahnya secara mandiri (Kelly dkk, 2008; Mulawarman, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Suranata, K & Prakoso, B.B dengan judul “Program *Web-based SFBC* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta didik saat Pandemi Covid-19; Sebuah Pilot Studi” memaparkan adanya tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik di masa pandemik, dengan berlandaskan kebutuhan serta kemudahan akses layanan konseling berbasis *online* yang dapat diberikan oleh peserta didik, maka peneliti membuat sebuah *web-based* dengan tujuan untuk membuat *website* dan menganalisis keefektifan program *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* bagi peserta didik yang mengalami kecemasan akademik. Penelitian tersebut melibatkan subjek sebagai partisipan sebanyak 30 orang peserta didik SMA kelas XI dengan usia rata-rata 17 tahun yang sebelumnya sudah mengikuti *pretest* untuk mengukur tingkat kecemasan.

Hasil dalam penelitian menyatakan, 1) Program SFBC berbasis *website* efektif untuk mereduksi kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik; 2) Program SFBC berbasis *website* memiliki tingkat kelayakan yang baik berdasarkan kuesioner yang telah diisi oleh peserta didik (partisipan). Penjelasan lebih rincinya ialah 29 dari 30 partisipan (98,5%) menyatakan mampu memahami isi *web SFBC* dengan baik. Sebanyak 27 partisipan (87%) menyatakan mampu memahami teknik-teknik konseling yang terdapat dalam *web SFBC*, sementara sebanyak 3 partisipan (13%) menyatakan kurang memahami teknik-teknik dalam *web SFBC*. Terkait dengan kebermanfaatan program SFBC berbasis *web*, sebanyak 26 partisipan (83,9%) setuju program

ini bermanfaat dalam mereduksi kecemasan akademik yang dialaminya, dan 3 partisipan (9,7%) menyatakan sangat setuju program ini bermanfaat dalam mereduksi kecemasan akademik dan hanya 1 partisipan yang menyatakan tidak setuju.

Berkaitan dengan berbagai konsep di atas, sebagai salah satu fungsi layanan bimbingan dan konseling yakni perbaikan dan penyembuhan, dimaknai dengan membantu peserta didik agar dapat memperbaiki kekeliruan berpikir, berperasaan, berkehendak, dan bertindak, sehingga konselor atau guru BK memberikan perlakuan terhadap konseli agar memiliki pola pikir yang rasional dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga konseli mampu merencanakan dan melaksanakan tindakan yang produktif dan normatif, maka konseling singkat berfokus solusi dirasa efektif dalam mereduksi kecemasan akademik, agar peserta didik mampu mereduksi kecemasan akademik menjadi hal yang positif dan mampu menentukan langkah-langkah nyata sesuai dengan kebutuhan serta kemampuannya demi terciptanya masa depan yang diharapkan, dengan berorientasi pada solusi, pendekatan SFBC diharapkan efektif mereduksi kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Kecemasan akademik merupakan bentuk dari kecemasan yang bersifat temporer dan muncul saat menghadapi situasi akademik. Kecemasan akademik adalah salah satu permasalahan yang kerap terjadi dalam dunia pendidikan, tentu kecemasan akademik akan mempengaruhi individu (peserta didik) dalam proses akademik. Munculnya perasaan berbahaya, takut, khawatir, dan tegang merupakan hasil dari tekanan yang dialami di sekolah dan disebut sebagai kecemasan akademik. Kecemasan akademik sering dialami oleh peserta didik selama proses belajar pembelajaran yang bersifat rutinitas.

Fenomena kecemasan akademik pada peserta didik memerlukan respon yang sistematis, serta diperlukan pengkajian secara mendalam mengenai upaya intervensi yang dapat diberikan agar kecemasan dapat direduksi secara baik oleh peserta didik. Pendekatan SFBC menggambarkan beberapa gagasan dasar

tentang perubahan, interaksi, dan mencapai tujuan. Nichols (2010) mengungkapkan prinsip SFBC ialah percaya individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk bertindak laku secara efektif dalam menyelesaikan masalahnya, namun terkadang kemampuan yang dimiliki tertutupi oleh adanya anggapan negatif. Individu diarahkan agar dapat lebih memperhatikan kelebihan-kelebihan yang dimiliki agar tidak terpengaruh pada kegagalan yang dialaminya.

Perubahan yang terjadi melalui pendekatan SFBC akan bersifat konstan sehingga dalam menyelesaikan masalah yang harus digali lebih jauh merupakan solusi-solusi yang dapat diwujudkan serta kompetisi dari individu tersebut, bukan lagi seputar masa lalu yang menjadi pemicu munculnya masalah (Calson, 2005). Kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik bukanlah hal yang tabu, berdasarkan banyak sumber dan faktor pemicu terjadinya kecemasan akademik, maka perlu adanya bantuan signifikan yang dapat menjadikan kecemasan akademik dapat dikelola, direduksi dan dihadapi sebagai bentuk perubahan yang akan dilewati oleh peserta didik.

Berdasarkan identifikasi yang dipaparkan, maka pertanyaan penelitian yang harus segera dijawab adalah apakah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik?

Pertanyaan penelitian tersebut diuraikan melalui rumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran kecemasan akademik peserta didik kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta?
2. Bagaimana rancangan layanan konseling dengan menggunakan konseling singkat berfokus solusi *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik?
3. Bagaimana efektivitas *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik.

Secara khusus, penelitian bertujuan untuk menghasilkan data empirik terkait.

1. Gambaran kecemasan akademik peserta didik kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta
2. Rancangan layanan konseling dengan menggunakan *solution focused brief counseling* (SFBC) untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik
3. Keefektifan *solution focused brief counseling* (SFBC) untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik?

D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian

Penelitian ini mempunyai dua manfaat, yakni manfaat yang sifatnya teoritis dan manfaat yang bersifat praktis. Secara lebih rinci manfaat yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Keilmuan/ Teoretik

Manfaat yang diharapkan melalui penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengalaman serta wawasan tersendiri, khususnya mengenai pengembangan teknik-teknik konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik.

2. Manfaat Praktik

- a. Bagi guru BK/ konselor, khususnya dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yaitu menghasilkan panduan dan publikasi serta rujukan ilmiah dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik. Selain itu dapat memperkaya pengetahuan serta ilmu baru dalam penerapan teknik-teknik konseling yang dapat diterapkan dalam pengembangan program bimbingan dan konseling secara keseluruhan.
- b. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menambah dan memperkaya sumber-sumber pengetahuan mengenai pengembangan program, serta

teknik dan metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling yang profesional. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau sumber rujukan pada penelitian-penelitian selanjutnya pada fokus pengembangan program bimbingan dan konseling.

E. Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian terdiri dari 5 Bab, yang secara garis besar dapat dijelaskan sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan, berisi tentang latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terbagi menjadi manfaat teoretis dan manfaat secara praktis dan terakhir yakni sistematika penelitian yang berisikan pemaparan secara singkat mengenai penulisan penelitian.

Bab II Kajian Teori, berisi pemaparan mengenai konsep kecemasan akademik yang terdiri dari filosofi dan konsep dasar kecemasan Sigmund Freud, definisi kecemasan, kemudian lebih spesifik menjelaskan terkait kecemasan akademik, aspek-aspek kecemasan akademik, sumber-sumber kecemasan akademik, karakteristik kecemasan akademik, dan gejala kecemasan akademik, upaya peserta didik dalam menghadapi kecemasan akademik, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan mengenai konsep mengenai *Solution Focused Brief Counseling* yang terdiri dari pengertian, prinsip-prinsip, hakikat dan tujuan, tahapan pendekatan dan teknik pendekatan dan terakhir kerangka berpikir.

Bab III Metode Penelitian, membahas mengenai metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif sebagai pendekatan utama, yang kemudian didukung oleh data-data lain yang lebih bersifat kualitatif sebagai data pendukung, adapun uraiannya meliputi desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, prosedur penelitian, instrumen penelitian dan analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, mencakup profil tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Tahun Akademik 2022/2023, pemberian layanan konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* dan memaparkan efektifitas layanan dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik.

Bab V Penutup, di dalamnya berisi kesimpulan dari hasil penelitian, dilanjutkan dengan saran atau rekomendasi bagi sekolah, guru bimbingan dan konseling serta bagi penelitian selanjutnya.