PENERAPAN *SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING* UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK *DARING* DI SMA N 1 JAKENAN

Oleh:
NIMAS GALIH LARASATI
NIM 201731037

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2020/2021

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

PENERAPAN *SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING* UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK *DARING* DI SMA N 1 JAKENAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Oleh :
Nimas Galih Larasati
201731037

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2021

MOTO DAN PERSEMBAHAN

"No matter who you're, where you're from, your skin colour, gender identity: speak yourself" (Kim Namjoon-BTS)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tersayang Bapak (Masimin) dan ibu (Warni) yang selalu mendoakan serta mendukung penuh tanpa henti.
2. Bapak ibu dosen yang sudah ikhlas memberikan ilmunya.
3. Teman-temanku Endi Erlina Putri, Retno Indah Sulistyoningrum, Erlina Ayu Safitri yang telah memberikan semangat dan menemani dari awal perkuliahan sampai saat ini.
4. Kim Namjoon. Kim Soek-jin, Min Yoon Gi, Jung Ho Soek, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jung-kook yang selalu memberikan motivasi untuk mencintai diri sendiri.
5. Teman-teman seperjuangan BK angkatan 2017.
6. Almamater Universitas Muria Kudus.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh Nimas Galih Larasati, NIM 201731037 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, 18 Agustus 2021
Pembimbing I

Indah lestari S.Pd., M.Pd., Kons.
NIDN. 0610118701

Pembimbing II

Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons.
NIDN. 0019063601

Mengetahui,
Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIDN. 0611116401

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Nimas Galih Larasati (NIM. 2017 31 037) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 24 Agustus 2021
Tim Penguji

Indah Lestari M.Pd., Kons , **Ketua**
NIDN. 0610118701

Drs. Susilo Raharjo M.Pd., Kons , **Anggota**
NIDN. 0019065601

Dr. Agung Slamet K, .Pd., Kons , **Anggota**
NIDN. 0624068401

Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons , **Anggota**
NIDN. 0610107903

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,

Drs. Sucipto, M.Pd., Kons
NIDN. 0629086302

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul "Penerapan *Solution Focus Brief Counseling* untuk mengatasi kecemasan akademik *daring* di SMA N 1 Jakenan" dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjanan pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaa dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu kelancaran dalam merumuskan judul penelitian.
3. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kond. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.

5. Wiyarso, S.Pd., M.M Kepala SMA N 1 Jakenan yang telah memberikan ijin dan fasilitas kepada peneliti selama melakukan penelitian.
6. Sumari S.Pd Guru Bimbngan dan konseling SMA N 1 Jakenan sekaligus kolaborator yang telah banyak meluangkan tenaga, pikiran dan nasihat kepada peneliti selama melakukan penelitian.
7. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing peneliti selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehigga dapat tersusun skripsi ini.

Peneliti berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti menyadari dalam skripsi ini, maih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, 17 Agustus 2021
Peneliti

ABSTRACT

Galih L, Nimas. 2021. ***Application of Focus Brief Couseling Solution to address Online Academic Anxiety in SMA N 1 Jakenan*.** Thesis. Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Advisors: (i) Indah Lestari, S.Pd., M.Pd. Kons, (ii) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons.

Keywords: *Solution Focus Brief Counseling, Academic Anxiety, Online Learning, Individual Counseling*

The objectives of this study are: 1. To find the factors that cause academic anxiety during online learning in Class XI students of SMA N 1 Jakenan, 2. Overcoming academic anxiety through Solution Focus Brief Counseling services for Class XI students of SMA N 1 Jakenan.

Academic anxiety is a form of state anxiety related to the academic environment, such as schools, teachers, subjects, exams and so on. Academic anxiety is characterized by feelings of anxiety, panic, often being late and not doing assignments, often not following the teaching and learning process, sweating cold, feeling depressed, tense and unfocused. If these problems are not handled properly it will hamper students' learning achievement, therefore researchers use Solution Focus Brief Counseling to overcome problems of academic anxiety.

This type of research is a case study with qualitative research methods. The subjects studied were 2 students of class XI SMA N 1 Jakenan who experienced academic anxiety. The data collection method used is the method of interviewing, observing and documenting in depth so that later it will get accurate data on the problems studied, namely the problems of students who experience academic anxiety. The analytical method used by the researcher is the bacon induction analysis method, where the analysis will be a reference in analyzing and researching.

The results showed that researchers in the implementation of individual counseling using the Soluton Focus Brief Counseling approach can overcome academic anxiety during online learning, as evidenced by changes in behavior by counselees during online learning. The factors that influence academic anxiety during online learning in Class XI students of SMA N 1 Jakenan come from internal factors and external factors. Internal factors are caused by feelings of excessive worry and unpreparedness to face online learning. While external factors are caused by demands from parents, environmental conditions that can interfere with concentration and facilities that do not support.

ABSTRAK

Galih L, Nimas. 2021. ***Penerapan Solution Focus Brief Couseling untuk mengatasi Kecemasan Akademik Daring di SMA N 1 Jakenan***. Skripsi. Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Indah Lestari, S.Pd., M.Pd. Kons., (ii) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd. Kons.

Kata kunci: *Solution Focus Brief Counseling*, Kecemasan Akademik, Pembelajaran Daring, Konseling Individual

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Menemukan facktor-faktor penyebab kecemasan akademik selama pembelajaran daring pada siswa Kelas XI SMA N 1 Jakenan, 2. Mengatasi kecemasan akademik melalui layanan *Solution Focus Brief Counselin*g pada siswa Kelas XI SMA N 1 Jakenan.

Kecemasan akademik merupakan salah satu benuk state anxiety yang berhubungan dengan lingkungan akademik, seperti sekolah, guru, mata pelajaran, ujian dan sebagainya. Kecemasan akademik ditandai dengan perasaan gelisah, panik, sering telat dan tidak mengerjakan tugas, sering tidak mengikuti proses belajar mengajar, keluar keringat dingin, merasa tertekan, tegang serta tidak fokus. Jika permasalahan tersebut tidak ditangani dengan tepat akan menghambat prestasi belajar peserta didik, maka dari itu peneliti menggunakan *Solution Focus Brief Counseling* guna mengatasi permasalahan kecemasan akademik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Studi Kasus dengan metode penelitian kualitatif. Subyek yang diteliti sebanyak 2 siswa kelas XI SMA N 1 Jakenan yang mengalami kecemasan akademik. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara, observasi dan dokumentasi secara mendalam sehingga nantinya mendapatkan data yang akurat terhadap permasalahan yang diteliti yaitu permasalahan siswa yang mengalami kecemasan akademik. Metode analisis yang digunakan peneliti adalah metode analisis induksi bacon yang dimana analisis tersebut akan menjadi acuan dalam menganalisis dan penelitian.

Hasil penelitian diketahui bahwa peneliti dalam pelaksanaan konseling individual menggunakan pendekatan *Soluton Focus Brief Counseling* dapat mengatasi kecemasan akademik selama pembelajaran *daring*, terbukti dari perubahan perilaku oleh konseli selama pembelajaran *daring.* Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademk selama pembelajaran daring pada siswa Kelas XI SMA N 1 Jakenan berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal disebabkan dari perasaan khawatir yang berlebihan dan ketidaksiapan menghadapi pembelajaran daring. Sedangkan faktor eksternal disebabkan dari tuntutan dari orang tua, keadaan lingkungan yang dapat mengganggu konsentrasi dan fasilitas yang tidak menunjang.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
LOGO ..... **ii**
JUDUL ..... **iii**
MOTO DAN PERSEMBAHAN ..... **iv**
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSII ..... **v**
PRAKATA ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
ABSTRAK ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1. Latar Belakang 1

1.2. Fokus Dan Lokus Penelitian 5

1.3. Rumusan Masalah 6

1.4. Tujuan Penelitian 7

1.5. Manfaat Penelitian 7

1.6. Ruang Lingkup 9

BAB II KAJIAN PUSTAKA **10**

2.1. Kajian Pustaka 10

2.1.1. Pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* 10

2.1.1.1. Pengertian *Solution Focus Brief Counseling* 10

2.1.1.2. Konsep Dasar *Solution Focus Brief Counseling* 11

2.1.1.3. Hubungan Konselor dengan Konseli 14

2.1.1.4. Teknik *Solution Focus Brief Counseling* 16

2.1.1.5. Langkah-langkah *Solution Focus Brief Caounseling* 20

2.1.2. Kecemasan Akademik 23

2.1.2.1. Pengertian Kecemasan 23

2.1.2.2. Pengertian Kecemasan Akademik 24

2.1.2.3. Karakteristik-karakteristik Kecemasan Akademik 25

2.1.2.4. Sumber-Sumber Kecemasan Akademik 28

2.1.3. Implementasi *Solution Focus Brief Counseling* Untuk Mengatasi Kecemasa akademik Selama Pandemi *Covid-19* di SMA N 1 Jakenan..... 29

2.2. Kajian Penelitian 30

2.3. Kerangka Berfikir 33

BAB III METODE PENELITIAN 36

3.1. Rancangan Penelitian..... 36

3.2. Data dan Sumber Data 38

3.2.1. Subjek Penelitian 41

3.3. Pengumpulan Data 42

3.4. Analisis data..... 66

3.4.1 Langkah-langkah penerapan konseling *Solution Focus Brief Counseling* dalam penelitian 67

3.4.2 Indikator Keberhasilan 68

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 70

4.1 Hasil Penelitian 70

4.1.1 Hasil Penelitian Konseli I (SUL) 70

4.1.1.1 Data Identitas Konseli I (SUL) 70

4.1.1.2 Deskripsi Masalah Konseli I (SUL) 71

4.1.1.3 Sumber Data 72

4.1.1.4 Analisis Data 75
4.1.1.5 Pelaksanaan Konseling 76
4.1.1.6 Kesimpulan Hasil Konseling Konseli I (SUL) 86
4.1.2 Hasil Penelitian Konseli II (SIS) 88
4.1.2.1 Data Identitas Konseli II (SIS) 88
4.1.2.2 Deskripsi Masalah Konseli 89
4.1.2.3 Sumber Data 90
4.1.2.4 Analisis Data 93
4.1.2.5 Pelaksanaan Konseling 93
4.1.2.6 Kesimpulan Hasil Konseling Konseli II (SIS) 104
4.2 Pembahasan 106
4.2.1 Pembahasan Hasil Konseling dengan Konseli I (SUL) 106
4.2.2 Pembahasan Hasil Konseling dengan Konseli II (SIS) 109
4.3 Temuan-temuan di Lapangan 112
4.3.1 Kendala-kendala saat Penelitian 112
4.3.2 Usaha yang dilakukan peneliti untuk mengatasi kendala 113
4.3.3 Kemudahan-kemudahan dalam Penelitian 114
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 115
5.1 Kesimuplan 115
5.1.1 Kasus Konseli I (SUL) 115
5.1.2 Kasus Konseli II (SIS) 117
5.2 Saran 118
5.2.1 Siswa 119

5.2.2 Kepala Sekolah 119

5.2.3 Wali Kelas 119

5.2.4 Peneliti 119

DAFTAR PUSTAKA 121

LAMPIRAN 125

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Rencana Kegiatan Jadwal Penelitian Pendekatan Solution Focus Brief Counseling untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Daring pada Peserta Didik SMA N 1 Jakenan 67

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Skema Kerangka Berpikir Pendekatan *Solution Focus*
Brief Counseling untuk mengatasi Kecemasan Akademik
daring di SMA N 1 Jakenan 19

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Proses Wawancara Konseli SUL sebelum konseling 125
2. Proses Wawancara Guru BK sebelum Konseling..... 127
3. Proses Wawancara Teman Sekelas sebelum konseling 129
4. Proses Wawancara Orang Tua SUL sebelum konseling 131
5. Proses Wawancara Konseli SIS sebelum Konseling 133
6. Proses Wawancara Guru BK sebelum Konseling 135
7. Proses Wawancara Teman Sekalas sebelum Konseling 137
8. Proses Wawancara Orang Tua SIS Sebelum Konseling 139
9. Hasil Observasi Penelitian SUL 141
10. Hasil Observasi Penelitian SIS 143
11. Data Studi Kasus Konseli I (SUL) 145
12. Persiapan Konseling Individual SUL 147
13. RPL Pertemuan Pertama SUL 152
14. Verbatim Pelaksanaan Konseling Pertemuan I (SUL) 156
15. Laporan Pelaksanaan Konseling Individual I (SUL) 172
16. Laiseg Pertemuan I (SUL) 174
17. Rumusan Tugas Antar Sesi Konseling 176
18. RPL Pertemuan II (SUL) 178
19. Verbatim Pertemuan II (SUL) 182
20. Laporan Pelaksanaan Konseling Individual II (SUL) 190
21. Laiseg Pertemuan II (SUL) 193

22. Lembar Analisis Tujuan 195

23. RPL Pertemuan III (SUL) 196

24. Verbatim Pertemuan III (SUL) 200

25. Laporan Pelaksanaan Konseling Individual III (SUL) 206

26. Laiseg Pertemuan III (SUL) 209

27. Lembar Evaluasi Pencapaian Tujuan Perubahan 211

28. Hasil Wawancara SUL sesudah Konseling 213

29. Data Studi Kasus Konseli II (SIS) 215

30. Persiapan Konseling Individual SIS 217

31. RPL Pertemuan I (SIS) 221

32. Verbatim Pertemuan I (SIS) 225

33. Laporan Pelaksanaan Konseling Individual I (SIS) 238

34. Laiseg Pertemuan I (SIS) 241

35. Rumusan Tugas Antar Sesi Konseling 243

36. RPL Pertemuan II (SIS) 245

37. Verbatim Pertemuan II (SIS) 249

38. Laporan Pelaksanaan Konseling Individual II (SIS) 254

39. Laiseg Pertemuan II (SIS) 257

40. Lembar Analisis Tujuan 259

41. RPL Pertemuan III (SIS) 260

42. Verbatime Pertemuan III (SIS) 264

43. Laporan Pelaksanaan Konseling Individual III (SIS) 270

44. Laiseg Pertemuan III (SIS) 273

45. Lembar Evaluasi Pencapaian Tujuan Perubahan 275

46. Hasil Wawancara SIS sesudah Konseling 277

47. Hasil Wawancara Guru BK sesudah Konseling 279

48. Hasil WawancaraTeman Seklas sesudah Konseling 280

49. Hasil Wawancara Orang Tua Konseli SUL 282

50. Hasil Wawancara Orang Tua Konseli SIS 283

51. Lampiran Dokumentasi Identitas Konseli I (SUL) 284

52. Lampiran Dokumentasi Identitas Konseli II (SIS) 285

53. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari FKIP 286

54. Surat Keterangan Penelitian Dari SMA N 1 Jakenan 287

55. Surat pernyataan Keaslian Skripsi 288

56. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing I 289

57. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing II 293

58. Dokumentasi Foto Penelitian 294

59. Daftar Riwayat Hidup 296