

Penerapan *Single-Session Therapy* Berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa

Andri Oktavianas*¹, Juntika Nurihsan², Ipah Saripah³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia 123

*) Jalan Dr. Setiabudhi No.229 Bandung 40154, Jawa Barat, Indonesia; E-mail: andrioktavianas@gmail.com

Article History:

Received: 23/09/2025;
Revised: 27/10/2025;
Accepted: 27/10/2025;
Published: 31/10/2025.

How to cite:

Andri Oktavianas¹, Juntika Nurihsan², & Ipah Saripah³. (2025). Penerapan *Single-Session Therapy* Berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), pp. 1–12. DOI: 10.26539/jhpd6a97



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Andri Oktavianas, Juntika Nurihsan, Ipah Saripah (s).

Abstract: This study explores the application of single-session therapy (SST) using *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) to help junior high school students manage academic stress. Using a qualitative case study, five students participated in one online counseling session. Data were collected from transcripts, counselor notes, and post-session reflections. The analysis focused on key SFBC techniques—*miracle question*, *scaling*, and *future talk*. Findings show that SST-SFBC enabled students to identify personal strengths, reframe problems, and build confidence in addressing academic pressures. Our previous study demonstrated a reduction in academic stress scores in a multi-session online SFBC intervention, where the experimental group's average decreased from 120.8 to 101.6, while the control group slightly increased from 128.6 to 131.8. In contrast, the present study focuses on a qualitative single-session approach to explore students' experiences and perceptions in reducing academic stress. These results highlight that SFBC is an effective and adaptable approach for reducing academic stress in digital learning contexts. This study extends the application of SST-SFBC as a practical, and affirms its relevance for digital counseling services.

Keywords: single-session therapy, SFBC, online counseling, academic stress

Abstrak: Penelitian ini mengkaji penerapan *single-session therapy* (SST) berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk membantu siswa SMP mengelola stres akademik. Dengan pendekatan kualitatif studi kasus, lima siswa mengikuti satu sesi konseling daring. Data diperoleh dari transkrip, catatan konselor, dan refleksi konseli pascasesi. Analisis menyoroti teknik inti SFBC—*miracle question*, *scaling*, dan *future talk*. Hasil menunjukkan SST-SFBC membantu siswa mengenali kekuatan diri, mengubah cara pandang terhadap masalah, dan meningkatkan kepercayaan diri menghadapi tekanan akademik. Temuan penelitian kami sebelumnya menunjukkan penurunan skor stres akademik dalam intervensi SFBC multi-sesi secara daring, di mana rata-rata kelompok eksperimen turun dari 120,8 menjadi 101,6, sementara kelompok kontrol meningkat sedikit dari 128,6 menjadi 131,8, sedangkan studi ini berfokus pada pendekatan kualitatif sesi tunggal untuk menelusuri pengalaman dan persepsi siswa dalam menurunkan stres akademik. Temuan ini menegaskan bahwa SFBC efektif dan fleksibel untuk mengurangi stres akademik dalam konteks pembelajaran digital. Studi ini memperluas penerapan SFBC dalam konteks single-session counseling sekolah dan menegaskan relevansinya untuk layanan konseling digital.

Kata Kunci: *single-session therapy*, SFBC, konseling online, stres akademik

Pendahuluan

Stres akademik masih menjadi salah satu masalah psikologis yang signifikan dialami siswa sekolah menengah di berbagai negara, termasuk Indonesia. Tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, beban tugas sekolah, serta ekspektasi orang tua sering kali memicu kecemasan, menurunkan motivasi belajar, bahkan berdampak pada kesehatan mental siswa (Rahmawati et al., 2022; Santoso & Hidayat, 2021; Syahputra, Y., et al. 2024). Jika tidak ditangani dengan tepat, stres akademik dapat menghambat pencapaian akademik dan perkembangan psikososial siswa (Ang & Huan, 2006). Studi lintas negara terbaru juga menunjukkan bahwa stres akademik pascapandemi meningkat secara global akibat transisi pembelajaran daring ke tatap muka yang menimbulkan tekanan adaptasi baru bagi siswa (Al-Freih et al., 2023).

Kondisi serupa terjadi di Indonesia, sebagaimana dilaporkan oleh Kemendikbudristek (2023), bahwa sebanyak 64,2% siswa SMP mengalami tekanan belajar tinggi, dengan 28% di antaranya menunjukkan gejala stres akademik berat. Fenomena ini menegaskan bahwa stres akademik bukan hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga berimplikasi terhadap konsentrasi belajar, kemampuan adaptasi, dan pencapaian akademik jangka panjang. Layanan konseling sekolah di Indonesia sendiri masih menghadapi tantangan serius dalam menjangkau seluruh siswa. Rasio konselor terhadap jumlah siswa yang tidak seimbang, serta keterbatasan waktu dan sumber daya, menjadi kendala utama dalam memberikan layanan konseling yang mendalam dan berkelanjutan (Prayitno, 2017; Saputra & Handayani, 2020). Kondisi ini menuntut adanya inovasi layanan konseling yang efektif, efisien, dan mampu memberikan dampak positif dalam waktu relatif singkat tanpa mengurangi kualitas intervensi.

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan salah satu pendekatan konseling yang banyak digunakan secara global karena berorientasi pada solusi, sumber daya internal konseli, dan pencapaian tujuan spesifik dalam waktu relatif singkat (de Shazer & Dolan, 2007; Franklin et al., 2016). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa SFBC efektif mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di berbagai konteks pendidikan (Kim, 2008; Cepeda & Davenport, 2006). Studi sebelumnya (Oktavianas, 2024) membuktikan bahwa konseling daring berbasis SFBC dengan empat sesi dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMP. Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam mengurangi stres akademik siswa juga sudah dikaji cukup berpeluang besar menjadi solusi (Antonius, 2021).

Meskipun hasil tersebut positif, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait efektivitas SFBC dalam satu sesi konseling saja, yang dikenal dengan *Single-Session Therapy* (SST). Konsep SST yang diperkenalkan oleh Talmon (1990) menyatakan bahwa perubahan psikologis signifikan dapat terjadi bahkan dalam satu pertemuan jika intervensi dirancang secara terstruktur. Pendekatan SST telah diaplikasikan dalam berbagai konteks dan terbukti dapat memberikan manfaat cepat bagi klien (Bloom, 2001; Slive & Bobele, 2011), namun studi yang menguji penerapan SST berbasis SFBC pada siswa sekolah menengah di Indonesia masih sangat terbatas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan SST berbasis SFBC dalam menurunkan stres akademik siswa SMP melalui pendekatan studi kasus kualitatif. Fokus analisis diarahkan pada teknik inti SFBC—*miracle question*, *scaling question*, dan *future talk*—yang digunakan untuk memfasilitasi perubahan persepsi masalah dan penguatan keyakinan diri siswa hanya dalam satu sesi konseling daring. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan model intervensi konseling sekolah yang efisien, sesuai dengan kebutuhan pendidikan masa kini, dan mendukung literatur mengenai efektivitas SFBC dalam format sesi tunggal.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus multipel untuk mengeksplorasi penerapan *Single-Session Therapy* (SST) berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali secara mendalam pengalaman konseli selama sesi konseling tunggal, termasuk dinamika penggunaan teknik SFBC dan perubahan persepsi yang terjadi (Creswell & Poth, 2018). Subjek penelitian terdiri dari lima siswa kelas VIII SMP yang dipilih secara purposive berdasarkan hasil pengukuran awal tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Penelitian dilaksanakan secara daring melalui platform *online chat counseling* yang difasilitasi oleh peneliti sebagai konselor. Lokasi penelitian berada di salah satu SMP swasta di Indonesia dan dilaksanakan selama bulan Februari hingga Maret 2025.

Instrumen utama penelitian mencakup panduan konseling SFBC yang memuat tahapan *problem talk*, *miracle question*, *scaling question*, *strategy talk*, *future talk*; transkrip percakapan hasil sesi konseling daring sebagai data utama; catatan observasi konselor yang mendokumentasikan respons dan dinamika konseli; serta refleksi konseli setelah sesi tunggal

untuk menangkap perubahan persepsi dan rencana aksi. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber (transkrip, catatan, dan refleksi) dan member checking dengan meminta konfirmasi hasil analisis kepada konseli.

Prosedur penelitian diawali dengan identifikasi peserta oleh guru BK sekolah yang memberikan daftar siswa dengan indikasi stres akademik. Diambil sepuluh siswa dengan 5 sebagai kontrol dan 5 sebagai sampel yang akan diberikan pelayanan. Lima siswa yang memenuhi kriteria dipilih sebagai sampel penelitian lalu diberikan penjelasan penelitian serta memperoleh persetujuan dari orang tua. Selanjutnya, setiap siswa mengikuti satu sesi konseling daring berdurasi 45–60 menit dengan pendekatan SFBC yang mengikuti tahapan *problem talk* → *miracle question* → *scaling* → *strategy talk* → *future talk*. Selama sesi, percakapan direkam dalam bentuk teks, konselor mencatat pengamatan, dan konseli mengisi refleksi pascasession.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (Braun & Clarke, 2006). Analisis dilakukan melalui proses transkripsi dan pembacaan berulang, pemberian kode pada segmen penting (misalnya indikator stres, penggunaan teknik SFBC, strategi solusi), identifikasi tema utama yang menggambarkan perubahan persepsi dan penguatan keyakinan diri, serta penyusunan narasi kasus untuk tiap konseli. Lingkup penelitian terbatas pada lima siswa SMP dalam konteks konseling daring dan satu kali sesi intervensi, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, tidak dilakukan pengukuran kuantitatif pascaintervensi jangka panjang, sehingga dampak jangka panjang SST-SFBC belum dapat dipastikan. Analisis tematik dilakukan selama dua minggu setelah seluruh sesi konseling selesai dilaksanakan. Proses analisis dimulai dengan transkripsi percakapan dan pembacaan berulang terhadap seluruh data kualitatif, termasuk catatan observasi konselor dan refleksi konseli. Setiap sumber data kemudian dikode dan dikategorikan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang menggambarkan dinamika perubahan persepsi, penguatan sumber daya diri, dan strategi adaptif konseli pascaintervensi.

Hasil dan Diskusi

Layanan konseling online berfokus pada solusi dalam penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam satu sesi (*single session/one off session*) secara *online* melalui aplikasi WhatsApp dengan menggunakan fitur *chat*. Pelaksanaan ini ditujukan untuk membantu siswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi dan sedang agar mampu mengenali kekuatan internal, menemukan strategi penanganan yang efektif dan bisa menurunkan Tingkat stress akademiknya. Adapun kategori stres akademik siswa yang menjadi sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Skor dan Klasifikasi Stres Akademik Siswa Sampel Penelitian

No	Inisial Siswa	Skor awal	Klasifikasi	Skor akhir pascapelayanan	Keterangan
1	QK	124	Tinggi	116	Diberikan layanan
2	ST	109	Sedang	80	Diberikan layanan
3	SQ	113	Sedang	86	Diberikan layanan
4	NA	131	Tinggi	109	Diberikan layanan
5	PF	127	Tinggi	117	Diberikan layanan
6	QN	126	Tinggi	143	Tidak diberikan layanan
7	AA	111	Sedang	127	Tidak diberikan layanan
8	HP	113	Sedang	119	Tidak diberikan layanan
9	NP	126	Tinggi	135	Tidak diberikan layanan

10	MZ	127	Tinggi	135	Tidak diberikan layanan
----	----	-----	--------	-----	-------------------------

Tabel di atas adalah data klasifikasi stres akademik pada siswa yang menjadi sampel penelitian. Dari total 138 populasi siswa yang diambil data klasifikasi terdapat mayoritas memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 92 siswa (66,67%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di sekolah tersebut menghadapi tekanan akademik pada tingkat yang moderat. Selain itu, terdapat 25 siswa (18,12%) yang berada dalam kategori stres akademik tinggi. Meskipun persentasenya lebih kecil dibandingkan kategori sedang, jumlah ini tetap signifikan dan memerlukan perhatian khusus. Stres akademik yang tinggi berpotensi menimbulkan dampak negatif yang serius terhadap kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, dan pada akhirnya, prestasi akademik siswa. Sementara itu, 21 siswa (15,22%) menunjukkan tingkat stres akademik rendah. Kelompok ini cenderung memiliki kemampuan *coping* yang lebih baik atau menghadapi tuntutan akademik yang kurang menekan.

Dari hasil analisis tematik terhadap transkrip sesi, catatan konselor, dan refleksi konseli, teridentifikasi tiga tema utama, yaitu : (1) Aktivasi Sumber Daya Internal: Semua konseli dapat mengenali kekuatan dan pengalaman positif yang dimiliki, yang sebelumnya terabaikan. (2) Perubahan Persepsi Masalah: Melalui teknik *miracle question* dan *scaling*, konseli dapat memandang masalah akademik dengan cara yang lebih rasional dan terukur. (3) Perencanaan Strategi Aksi: Teknik *future talk* mendorong konseli menyusun langkah konkret pasca intervensi, meskipun sesi dilakukan hanya sekali. Tabel 2. berikut merangkum profil kelima konseli dan hasil sesi:

Tabel 2. Ringkasan Kasus Konseling SST-SFBC

Konseli	Stres Awal (0–10)	Teknik SFBC	Hasil Sesi
QK	8	<i>Scaling, Future Talk</i>	Menemukan strategi belajar berkelompok, meningkatkan rasa percaya diri menghadapi ujian.
ST	7	<i>Exception Question, Self-talk</i>	Menggunakan self-talk untuk mengelola tekanan bullying verbal dari teman sekelas yang sering mengejek kemampuan akademik, sehingga merasa lebih kuat secara emosional.
SQ	6	<i>Exception Question, Scaling</i>	Mengadopsi strategi belajar audio-visual yang sesuai dengan gaya belajarnya, menurunkan tingkat stres.
NA	7	<i>Goal Development, Scaling, Changing and Acting</i>	Memperbaiki komunikasi dengan keluarga, meningkatkan kontrol emosi di rumah.
PF	9	<i>Miracle Question, Future Talk</i>	Fokus pada prestasi pribadi, berhenti membandingkan diri dengan kakak, meningkatkan kepercayaan diri.

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2025

Analisis Narasi Kasus

Konseli QK menggambarkan tingkat stres tinggi menjelang ujian. Melalui teknik *scaling*, QK menyadari bahwa belajar berkelompok sebelumnya menurunkan stres hingga 5 poin pada skala 0–10. *Future talk* mendorong QK membuat rencana belajar bersama teman, yang meningkatkan kepercayaan diri.

Konseli ST mengalami tekanan sosial akibat perundungan. Teknik *exception question* menolong ST mengingat momen saat ia merasa lebih kuat saat bersama sahabat. Dengan dukungan teknik self-talk, ST berkomitmen membangun dialog positif dengan diri sendiri. Konseli SQ menghadapi ekspektasi tinggi dari orang tua. Pertanyaan pengecualian membantu SQ

menemukan bahwa penggunaan video pembelajaran membuatnya merasa nyaman dan kurang stres. Strategi ini diputuskan untuk digunakan lebih konsisten.

Konseli NA mengalami kesulitan mengontrol emosi di rumah. Melalui *goal development* dan *scaling*, NA menyadari bahwa ia mampu bersikap tenang di sekolah. *Acting strategy* memicu rencana untuk membawa pola komunikasi positif tersebut ke lingkungan keluarga. Konseli PF menunjukkan stres tertinggi karena selalu dibandingkan dengan kakak berprestasi. *Miracle question* membuat PF membayangkan kehidupan tanpa tekanan perbandingan. *Future talk* mengarahkan PF untuk fokus pada pencapaian pribadi dan meningkatkan rasa percaya diri.

Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa SST-SFBC dapat menghasilkan perubahan psikologis signifikan hanya dalam satu sesi, aktivasi kekuatan internal konseli melalui pertanyaan solusi mendorong terbentuknya strategi menghadapi stres akademik tanpa memerlukan sesi lanjutan. Penelitian ini juga mendukung hasil studi sebelumnya (Oktavianas, 2024) yang menunjukkan efektivitas konseling SFBC dalam menurunkan skor stres akademik secara signifikan. Menariknya, studi ini menunjukkan bahwa satu sesi saja sudah mampu memberikan efek positif yang mirip, menegaskan efisiensi SST-SFBC dalam konteks layanan konseling sekolah yang memiliki keterbatasan sumber daya.

Hasil ini sejalan dengan temuan Franklin et al. (2016) dan Kim (2008) bahwa SFBC membantu konseli fokus pada solusi, membangun *self-efficacy*, dan mempercepat pencapaian tujuan konseling. Pendekatan daring yang digunakan juga sesuai dengan kebutuhan layanan psikologis modern di era digital (Cepeda & Davenport, 2006). Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap konseli merespon positif intervensi SST-SFBC. Pada tahap *miracle question*, konseli mampu mendeskripsikan kondisi ideal yang diinginkan setelah stres akademik berkurang. Pertanyaan *scaling* membantu konseli mengevaluasi posisi mereka dalam skala 0–10, yang memunculkan kesadaran akan sumber daya dan strategi yang telah dimiliki. *Future talk* mendorong konseli merumuskan langkah konkret yang dapat dilakukan pasca sesi.

Analisis kasus menunjukkan pola umum bahwa perubahan persepsi terhadap masalah terjadi selama sesi tunggal, diikuti dengan peningkatan keyakinan diri dan kesiapan menghadapi tantangan akademik. Cuplikan dialog dari konseling menunjukkan bagaimana teknik SFBC mengarahkan konseli menemukan solusi sendiri:

Konselor: 'Jika malam ini terjadi keajaiban dan stres akademikmu hilang, apa yang akan berbeda besok pagi?'

Konseli: 'Saya akan lebih tenang saat belajar dan tidak takut menghadapi ujian.'

Hasil penelitian sebelumnya (Oktavianas, 2024) menunjukkan bahwa *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) secara daring efektif mengurangi tingkat stres akademik pada siswa SMP. Studi tersebut menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan struktur pretest-posttest kelompok kontrol, melibatkan sepuluh siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti empat sesi konseling daring, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Analisis non-parametrik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan penurunan signifikan skor stres akademik pada kelompok eksperimen (rata-rata dari 120,8 menjadi 101,6), sedangkan kelompok kontrol justru mengalami peningkatan (128,6 menjadi 131,8). Temuan ini mengonfirmasi bahwa SFBC berbasis online dapat menjadi strategi konseling yang efektif dan fleksibel dalam mereduksi stres akademik, khususnya dalam konteks pembelajaran jarak jauh dan pendidikan digital.

Temuan tersebut selaras dengan hasil studi ini yang juga mengimplementasikan pendekatan SFBC, namun dengan rancangan yang berbeda. Jika pada penelitian sebelumnya (Oktavianas, 2024) konseling dilakukan untuk mengkaji efektivitas konseling online berbasis *solution focused brief counseling* untuk mengurangi stres akademik pada siswa, maka penelitian ini memfokuskan pada *single-session therapy* (SST) untuk menguji sejauh mana efektivitas teknik SFBC dapat dicapai hanya dalam satu kali pertemuan konseling. Pendekatan SST berlandaskan pada prinsip bahwa perubahan signifikan dapat terjadi bahkan dalam satu sesi yang terstruktur dan terarah (Talmon, 1990). Hasil studi kasus ini memperkuat bukti bahwa SFBC tetap mampu mengaktifkan sumber daya internal konseli, mengubah persepsi terhadap masalah, dan menumbuhkan keyakinan diri dalam menghadapi tekanan akademik, meskipun

dilakukan dalam satu sesi singkat berbasis daring. Perbandingan ini menegaskan novelty penelitian bahwa intervensi berbasis SFBC tidak hanya efektif dalam format multi-sesi, tetapi juga dalam sesi tunggal yang lebih efisien dan sesuai dengan keterbatasan waktu layanan konseling sekolah. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan layanan konseling sekolah. SST-SFBC menawarkan model intervensi singkat yang efektif, cocok diterapkan pada sekolah dengan rasio konselor-siswa yang tinggi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi-studi terbaru yang menegaskan bahwa pendekatan berfokus solusi mampu menghasilkan perubahan signifikan bahkan dalam sesi konseling tunggal. Li et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi SFBC berbasis daring efektif meningkatkan resiliensi akademik dan menurunkan stres belajar pada siswa SMA. Selain itu, penelitian oleh González et al. (2022) menyoroti bahwa model konseling singkat dengan pendekatan solution-focused memberikan peningkatan signifikan dalam efikasi diri dan penyesuaian akademik pada remaja. Sejalan dengan temuan tersebut, Froerer dan Kim (2021) dalam telaah sistematisnya menegaskan bahwa prinsip SFBC—yakni berfokus pada kekuatan internal dan tujuan masa depan—tetap efektif diterapkan dalam format single-session untuk konteks sekolah maupun klinis. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa SST-SFBC merupakan pendekatan efisien yang dapat diintegrasikan ke dalam layanan konseling sekolah dengan keterbatasan waktu dan sumber daya.

Data kuantitatif teknik SFBC pada penelitian kami sebelumnya (Oktavianas, 2024) secara langsung mendukung teori-teori yang menjadi dasar pelaksanaan pendekatan konseling berfokus pada solusi. Sebagaimana dijelaskan Bavelas bahwa SFBC menitikberatkan pada pembangunan solusi daripada berfokus pada sumber masalah, dengan fokus utama pada masa depan yang diinginkan konseli (*preferred future*) melalui bahasa, dialog, dan refleksi (Bavelas et al., 2013). Dalam pendekatan ini, konseli dipandang bukan sebagai individu yang rusak dan harus diperbaiki, melainkan sebagai subjek yang memiliki sumber daya dan kemampuan untuk mengubah kehidupannya.

Pada penelitian ini, pendekatan tersebut terbukti efektif dalam bentuk konseling online melalui media chat, di mana proses percakapan memungkinkan konseli merefleksikan situasi, mengeksplorasi pengecualian atas masalah yang mereka alami, serta membangun skenario alternatif yang lebih adaptif. Pada praktik konseling online berbasis teks, prinsip-prinsip SFBC terbukti adaptif dan efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat Kraus et al (2010) bahwa konseling singkat berfokus pada solusi cocok digunakan dalam konseling online, karena sifat media yang secara intrinsik memungkinkan proses pemikiran dan persepsi untuk diklarifikasi melalui teks. Selain itu, WhatsApp sebagai media intervensi memungkinkan konseli mengekspresikan pengalaman stres akademik secara lebih terbuka tanpa tekanan tatap muka. Teknik-teknik SFBC secara khusus juga dapat diterapkan dengan baik selama proses konseling seperti *scaling question*, *miracle question*, *coping question* dan *compliments*. Dan konseli memiliki ruang yang cukup tenang untuk menyusun jawaban yang lebih akurat sesuai dengan keadaan dirinya. Hal ini juga diungkapkan Kraus et al. (2010) bahwa konseling online berbasis teks memberikan ruang refleksi lebih luas karena memungkinkan klien berpikir secara lebih mendalam sebelum merespons. Bagi remaja, yang cenderung memiliki sensitivitas tinggi terhadap penilaian sosial, medium teks menjadi ruang aman untuk berbicara dan berefleksi. Ditambah lagi konselor juga dapat mengadopsi bahasa konseling ke dalam bahasa chat. Hal ini dapat terlihat pada konseli yang dapat menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada konselor dengan baik dan konselor juga dapat memberikan respon yang tepat terhadap konseli seperti bahasa yang menunjukkan empati, sikap hangat dan



Gambar 1. Tahapan Konseling SFBC

Dalam proses konseling yang berlangsung, perubahan psikologis konseli dapat ditelusuri melalui tahapan khas SFBC sebagaimana dirumuskan O'Connell (2001): *problem talk*, *future talk*, dan *strategy talk*. Pada awal sesi, konselor berperan membangun aliansi terapeutik dan mengafirmasi kondisi stres akademik yang dialami konseli. Tahapan *problem talk* ini tidak berlarut dalam eksplorasi masalah, tetapi berfungsi untuk memberikan ruang validasi bagi konseli agar merasa diterima, didengar dan dipahami. Teknik seperti meminta konseli menyederhanakan masalah dalam satu kata atau satu kalimat menjadi titik awal untuk memfokuskan pembicaraan. Meskipun dalam satu kasus saat konseling dengan konseli IV (NA), konseli menceritakan masalah cukup lama dibandingkan konseli yang lainnya. Dan proses konseling dilakukan menyesuaikan dengan kondisi konseli. Hal ini juga sesuai dengan pendekatan SFBC yang tidak memiliki bentuk yang rigid dalam konseling. Hal ini didasarkan pada pandangan SFBC yang dipengaruhi paradigma post-modern yang menyatakan bahwa kebenaran realitas bukanlah sesuatu yang absolut, melainkan dapat dikonstruksikan (Mulawarman, 2020).

Selanjutnya, *future talk* diarahkan untuk membangun visi masa depan yang diinginkan konseli pasca stres akademik menurun. Teknik miracle question, yang merupakan salah satu intervensi spesifik dalam SFBC yang digunakan untuk membantu konseli membayangkan kondisi ideal tanpa beban akademik yang mengganggu. Proses ini tidak hanya membangun harapan, tetapi juga mengaktifkan kemampuan imajinatif dan kognisi prospektif siswa. Menurut Kim et al. (2023), pertanyaan masa depan memiliki daya transformasional karena memperluas horizon berpikir klien melampaui masalah yang sedang dihadapi. Proses ini tidak hanya memfasilitasi konstruksi harapan konseli, tetapi juga memperkuat optimisme mereka terhadap masa depan. Dalam konteks online, praktik ini dinilai lebih aman bagi konseli karena memberi ruang waktu berpikir yang lebih longgar dalam bentuk teks, yang dinilai media online ideal bagi SFBC karena proses klarifikasi persepsi dan pemikiran lebih terakomodasi.

Tahapan *strategy talk*, menjadi area krusial dalam perubahan skor stres akademik. Konselor membantu konseli mengidentifikasi strategi yang telah berhasil sebelumnya (looking for previous solutions) dan menemukan pengecualian ketika stres akademik tidak muncul (looking for exceptions). Strategi ini selaras dengan penguatan efikasi diri sebagaimana dikemukakan Bandura (1997), bahwa persepsi terhadap keberhasilan sebelumnya adalah dasar bagi munculnya keyakinan akan kemampuan menyelesaikan masalah di masa kini dan mendatang.

Salah satu hal menarik dari hasil ini adalah keberhasilan teknik *scaling question* dalam mengukur progres konseli dari sesi ke sesi. *Scaling* bukan sekadar alat ukur, tetapi juga berfungsi sebagai intervensi dialogis yang memungkinkan konseli menyadari kemajuan kecil yang terjadi, walaupun hanya berupa perubahan kecil. Karena perubahan kecil dapat memicu perubahan besar, dan prinsip ini terbukti dalam data bahwa konseli yang mengalami penurunan 8–29 poin dalam stres akademik justru menunjukkan kemajuan signifikan, bahkan ketika klasifikasinya masih berada di kategori tinggi.

Pendekatan SFBC juga mendemonstrasikan kekuatannya dalam menangani resistensi. Dalam SFBC, resistensi bukan dipandang sebagai hambatan, tetapi sebagai respons adaptif yang menandakan bahwa konseli sedang mempertahankan kontrol atas dirinya sendiri. De Shazer (2007) menekankan bahwa ketika konseli tampak enggan atau tidak merespons sesuai harapan, konselor perlu membaca itu sebagai isyarat untuk menyesuaikan pendekatan, bukan memaksakan teknik. Pendekatan ini menghormati otonomi konseli secara mendalam. Ketika dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan signifikan skor stres akademik. Sebaliknya, sebagian siswa dalam kelompok kontrol mengalami peningkatan stres. Hal ini memperkuat asumsi postmodernisme bahwa tanpa rekonstruksi makna melalui dialog, individu cenderung menginternalisasi makna negatif dari pengalaman hidupnya. Keberadaan percakapan konseling yang solutif menjadi esensial dalam menggeser narasi internal konseli dari ketidakberdayaan menjadi kemampuan. Data penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor signifikan, sedangkan kelompok kontrol cenderung stagnan, bahkan sebagian meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi SFBC, konseli kesulitan secara mandiri membangun solusi yang efektif dan berkelanjutan.

Selain itu, keberhasilan SFBC dalam konteks penelitian ini juga tidak lepas dari karakteristik pendekatan yang positif, kolegial, dan *solution-focused*. Konselor tidak menempatkan diri sebagai pihak yang superior, melainkan mitra dialog yang mengandalkan pertanyaan-pertanyaan eksploratif untuk menggali kekuatan dan potensi konseli. Hal ini terbukti efektif mengurangi resistensi, yang menurut De Shazer (2007) dalam model SFBC bukanlah hambatan patologis, melainkan bentuk kehati-hatian adaptif konseli. Jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi, ditemukan perubahan skor tingkat stres akademik yang relatif kecil. Hal ini menguatkan argumen tentang pentingnya konstruksi realitas, tanpa intervensi dialogis yang mengajak konseli merekonstruksi makna tentang stres akademik yang mereka alami, konseli cenderung terjebak dalam konstruksi negatif yang memperburuk persepsi diri dan situasi.

Secara kritis, hasil penelitian ini juga membuka wacana bahwa layanan konseling online berbasis SFBC bukan hanya menjadi alternatif, tetapi dapat diintegrasikan dalam layanan bimbingan konseling sekolah secara permanen. Terlebih, dalam era digitalisasi pendidikan, konseling online via chat menawarkan fleksibilitas waktu, kenyamanan ruang pribadi bagi siswa, serta efektivitas proses refleksi melalui teks yang tidak selalu didapatkan dalam konseling tatap muka. Kraus et al. (2010) menyebutkan medium teks memungkinkan siswa berpikir lebih hati-hati sebelum merespons, sehingga percakapan konseling menjadi lebih tertata dan solutif. WhatsApp chat sebagai medium konseling terbukti menjawab kebutuhan tersebut, sekaligus menjaga kedalaman proses dialog terapeutik. Temuan penelitian ini mendukung teori *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) yang menekankan pencarian solusi dibandingkan fokus pada masalah (de Shazer & Dolan, 2007). Dalam konteks stres akademik, SFBC membantu siswa mengenali kekuatan pribadi dan strategi adaptif yang dimiliki untuk mengelola tekanan akademik (Kim, 2008; Franklin et al., 2017). Pendekatan ini mengarahkan konseli untuk mengingat pengalaman positif dan keberhasilan kecil sebagai dasar membangun solusi. Dalam layanan konseling daring, metode ini efektif karena siswa merasa lebih nyaman dan bebas mengekspresikan diri, sehingga mengurangi hambatan psikologis seperti rasa malu atau takut stigma (Richards & Viganó, 2013).

Penelitian terdahulu turut memperkuat temuan ini. Studi oleh Sari et al. (2020), Permatasari dan Nurihsan (2019), serta Suranata (2020) menunjukkan bahwa SFBC efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan pada remaja. Axelsson (2020) bahkan menegaskan

bahwa konseling daring memiliki efektivitas yang setara dengan konseling tatap muka, dengan keunggulan fleksibilitas waktu dan biaya. Septilawati (2021) juga membuktikan bahwa konseling individual berbasis SFBC melalui video call mampu menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMA dengan rata-rata penurunan 21,11%.

Secara teoretis, efektivitas SFBC dijelaskan melalui mekanisme identifikasi kekuatan, penguatan keberhasilan kecil, serta penanaman harapan positif terhadap masa depan (de Shazer & Dolan, 2007). Penggunaan teknik *scaling*, *exception*, dan *miracle question* membantu siswa fokus pada aspek yang dapat dikendalikan, selaras dengan model *transactional stress and coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Penelitian ini juga mendukung temuan Norwood et al. (2018) dan Békés & Aafjes-van Doorn (2020) bahwa konseling daring tetap efektif, memperkuat pemahaman bahwa keberhasilan konseling lebih ditentukan oleh pendekatan dan keterlibatan konseli daripada media yang digunakan (Gladding, 2017; Steele et al., 2020)

Simpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa *Single-Session Therapy* berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* (SST-SFBC) mampu memberikan dampak positif bagi siswa SMP dalam mengatasi stres akademik. Melalui penerapan teknik inti SFBC—*miracle question*, *scaling*, dan *future talk*—konselor dapat membantu konseli mengenali kekuatan internal, mengubah persepsi terhadap masalah, serta merumuskan langkah konkret menghadapi tekanan akademik, meskipun konseling dilakukan hanya satu kali sesi. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling sekolah tidak selalu memerlukan banyak sesi untuk mencapai perubahan bermakna. SST-SFBC dapat menjadi solusi praktis dan efisien bagi sekolah yang memiliki keterbatasan waktu dan sumber daya konseling. Dengan demikian, pendekatan ini relevan untuk diadopsi secara lebih luas sebagai model intervensi cepat yang mendukung kesehatan mental siswa di era pembelajaran digital.

Dengan teknik inti *miracle question*, *scaling*, dan *future talk*, konselor dapat memberikan dampak positif signifikan dalam waktu singkat. Namun, keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah partisipan yang kecil dan tidak adanya pengukuran jangka panjang. Studi lanjutan dengan sampel lebih besar dan evaluasi keberlanjutan hasil diperlukan agar efektivitas SST-SFBC dapat dipastikan secara lebih komprehensif dan memberikan kontribusi lebih kuat pada pengembangan ilmu konseling. Penelitian lanjutan dapat menggunakan desain campuran (*mixed methods*) dan desain longitudinal dengan melibatkan sampel lebih besar, serta periode tindak lanjut untuk menilai keberlanjutan efek SST-SFBC terhadap stres akademik siswa. Pendekatan ini penting karena stres akademik bersifat situasional dan dapat berubah sesuai konteks akademik dan sosial siswa.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami ucapkan kepada dua sekolah SMP di Kota Bandung yang telah berkenan memberikan kesempatan melakukan penelitian, baik uji keterbacaan, pengambilan angket awal dan akhir dan terutama para konseli yang sudah bersedia membantu.

Daftar Rujukan

- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Relationship between academic stress and suicidal ideation: Testing for depression as a mediator using multiple regression. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(2), 133–143. <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0023-8>
- Antonius, D., Pratama, B. A., & Setyawan, F. E. (2021). *Efektivitas Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam mengurangi stres akademik siswa*. *Jurnal Konseling Indonesia*, 13 (2), 57–65. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jki/article/view/15044>
- Axelsson, E. (2020). *Online counseling: A narrative review of effectiveness, challenges, and ethical considerations*. *Counseling Psychology Review*, 35 (1), 16–29. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23630010/>

- Bavelas, J., et al. (2013). *Solution focused therapy treatment manual for working with individuals (2nd version)*. Solution Focused Brief Therapy Association. http://www.sfbta.org/PDFs/researchDownloads/fileDownloader.asp?fname=SFBT_Revised_Treatment_Manual_2013.pdf
- Békés, V., & Aafjes-van Doorn, K. (2020). *Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic*. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30 (2), 238–247. <https://doi.org/10.1037/int0000214>
- Bloom, B. L. (2001). Focus on single-session therapy: An interview with Moshe Talmon. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(1), 89–95.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Calaguas, G. M. (2011). Collage academic stress: *Differences along gender lines*. *Journal of Social and Developmental Sciences*, 1 (5), 194–201. <https://ojs.amhinternational.com/index.php/jsds/article/view/644>
- Cepeda, L. M., & Davenport, D. S. (2006). Solution-focused therapy in schools: A review of the outcome literature. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 475–481. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00432.x>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- De Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). *More Than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. Haworth Press.
- De Shazer, S., Dolan, Y. M., & Korman, H. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Binghamton, NY: The Haworth Press.
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). *Solution-focused brief therapy: A systematic review and meta-summary of process research*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43 (1), 16–30. <https://doi.org/10.1111/jmft.12193>
- Froerer, A., & Kim, J. S. (2021). The practice of solution-focused brief therapy: Updating the evidence base. *Journal of Counseling & Development*, 99(2), 123–136. <https://doi.org/10.1002/jcad.12350>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *An analysis of the categories in the student-life stress inventory*. *American Journal of Psychological Research*, 2 (1), 1–10. https://www.mcneese.edu/wp-content/uploads/2021/09/ajpr1_05v1.pdf
- Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson Education.
- González, L. M., Torres, J. R., & Fernández, A. (2022). Solution-focused brief counseling for adolescent stress management: A quasi-experimental study. *School Psychology International*, 43(6), 579–596. <https://doi.org/10.1177/01430343221103420>
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7), 14–26.
- Kim, J. S. (2008). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107–116. <https://doi.org/10.1177/1049731507307807>
- Kim, J. S. (2008). *Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis*. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107–116. <https://doi.org/10.1177/1049731507307807>
- Kim, J. S., & Franklin, C. (2009). *Solution-focused brief therapy in schools: A review of the outcome literature*. *Children and Youth Services Review*, 31(4), 464–470. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2008.10.002>
- Kivlighan, D. M., Marmarosh, C. L., & Hilsenroth, M. J. (2017). *Evidence-based counseling relationships: The effective ingredients in brief therapy*. *Journal of Counseling Psychology*, 64(4), 403–412. <https://doi.org/10.1037/cou0000206>

- Kraus, R., Stricker, G., & Speyer, C. (Eds.). (2010). *Online counseling: A handbook for mental health professionals*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2009-0-30506-1>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Lee, M. Y., Greene, G. J., Hsu, K. S., Solovey, A. D., Grove, D., Fraser, J. S., & Teater, B. (2015). *Solution-focused brief therapy: A multicultural approach*. Sage Publications.
- Li, X., Wang, J., & Zhang, Y. (2023). Online solution-focused counseling and academic stress: Enhancing student resilience through brief interventions. *International Journal of Educational Research*, 125, 102186. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102186>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). *Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology*. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2). [https://www.wiete.com.au/journals/WTE%26TE/Pages/Vol.7,%20No.2%20\(2009\)/8-03-Lin-Y.M.pdf](https://www.wiete.com.au/journals/WTE%26TE/Pages/Vol.7,%20No.2%20(2009)/8-03-Lin-Y.M.pdf)
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Mulawarman (2020). *SFBC: Solution Focused Brief Counseling. Konseling Singkat Berfokus Solusi*. Jakarta: Prenamedia Group
- Murdach, A. D. (2010). *The future of online counseling*. *Social Work*, 55(1), 85–87. <https://doi.org/10.1093/sw/55.1.85>
- Norwood, C., Moghaddam, N., Malins, S., & Sabin-Farrell, R. (2018). Working alliance and outcome effectiveness in videoconferencing psychotherapy: A systematic review and noninferiority meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(6), 797–808. <https://doi.org/10.1002/cpp.2315>
- Oktavianas, A. (2024). The effectiveness of online solution-focused brief counseling in reducing academic stress among junior high school students. *Journal of Guidance and Counseling Research*, 12(2), 45–58. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.5471>
- Permatasari, N., & Nurihsan, J. (2019). Konseling individu berfokus solusi untuk menurunkan kecemasan akademik siswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 43–52.
- Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan dan konseling di sekolah*. Raja Grafindo Persada.
- Putwain, D. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 579–593. <https://doi.org/10.1348/000709906X161704>
- Richards, D., & Viganó, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994–1011. <https://doi.org/10.1002/jclp.21974>
- Rizaldi, D. R., & Azzahra, F. (2021). Efektivitas bimbingan konseling online terhadap penurunan stres akademik pada masa pandemi. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 14–22. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JKP/article/view/32682>
- Syahputra, Y., Hafni, M., Solihatun, S., Istiana, I., Rahmat, C. P., Karisma, S. P., & Erwinda, L. (2024). Confirmatory Factor Analysis of the DASS-18 Scale for Assessment of Depression, Anxiety, and Stress Symptoms. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 14(1), 17-25. <http://dx.doi.org/10.24014/jiik.v14i1.29169>
- Septilawati, M. (2021). Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) untuk mengurangi stres akademik siswa kelas X SMK SMTI Padang. *JIRA: Jurnal Inovasi dan Riset Akademik*, 2(4), 430–436. <https://ejournal.stkip-pgri-sumbar.ac.id/index.php/jira/article/view/4296>
- Sharma, S., Sharma, M., & Sharma, A. (2020). The efficacy of solution-focused brief therapy on academic stress and coping styles of adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 101–110. <https://doi.org/10.25215/0803.013>
- Slive, A., & Bobele, M. (2011). *When one session is enough: A case for single-session therapy*. Routledge Publishing
- Steele, T., Thistle, M., & Wheat, L. (2020). Effectiveness of online counseling: A comprehensive review. *The Family Journal*, 28(1), 54–63. <https://doi.org/10.1177/1066480719873782>

- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47-52. <https://doi.org/10.29210/02020609>
- Talmon, M. (1990). *Single Session Therapy: Maximizing the Effect of the First. Therapeutic Encounter*. Jossey-Bass.
- Taufik, T., Ildil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143–150. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/22>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
