PENERAPAN TEKNIK *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU STRES BELAJAR MAHASISWA STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memproleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling pada STKIP Andi Matappa Pangkep

Oleh:

FITRAH LUFIANA
NPM. 916862010019

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2020

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : PENERAPAN TEKNIK *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPHY* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU STRES BELAJAR MAHASISWA STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP

Atas nama saudari :

Nama :FITRAH LUFIANA
NPM : 916862010019
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk dipertahankan dalam ujian skripsi(S1). Demikian persetujuan ini untuk diberikan dan untuk diproses selanjutnya.

Pangkep, 10 Oktober 2020

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Dra. Hj. HARMINI ABBAS, M.Pd.	**A. JAYA ALAM, S.H., MH.**

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan DanKonseling
A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH.	**SALMIATI, S.Pd., M.Pd**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa Pangkep sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari Sabtu tanggal 24 Oktober 2020

Disahkan oleh:
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa Pangkep.
Ketua,

A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH,MH

Panitia Penguji,

1. Ketua : Dra. Hj. HARMINI ABBAS, M.Pd
2. Sekertaris : A. JAYA ALAM, S.H., MH. (…….)
3. Anggota :
   - 3.1 : Dr. H. A.AMINULAH ALAM, M.Si. (…….)
   - 3.2 : SALMIATI, S.Pd., M.Pd (…….)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

BISMILLAHI RAHMANI RAHIM

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa:

Nama	: **FITRAH LUFIANA**
Npm	: 916862010019
Tempat Tanggal Lahir	: O'odonggo 3 Maret 1999
Alamat	: Jln Aminullah Lewa Kecamatan pangkajene Kabupaten Pangkep

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa isi skripsi ini adalah tanggung jawab saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabaila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya, tiruan, duplikat atau dibuatkan maka predikat Kesarjanaan saya dapat dinyatakan batal demi hukum.

Pangkajene, 2020

Yang Membuat Pernyataan

FITRAH LUFIANA

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

MOTTO

Berucaplah Syukur Atas Semua Yang Menimpamu
Meskipun Itu Menyakitkan Karena
Sesungguhnya Allah Menyayangi Hamba-Nya
Yang Sabar (Al- Hadits)

Hanya Berbekal Jiwa Yang Tenang Dan Hati Yang Ridha,
Kesuksesan Untuk Menuju Ke Masa Depan Dapat diraih.

Karya ini kupersembahkan kepada kedua orang tuaku tersayang yang telah mengasihi dan selalu mendukung setiap langkahku dengan iringan doa, Semua teman-teman yang telah mendukung.
Hanya Allah yang mampu membalas nasehat, doa dan kasih sayang kalian kepadaku selama hidup dan langkahku dalam menggapai cita-cita.
Amin.....

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

ABSTRAK

FITRAH LUFIANA, 2020. Penerapan teknik *Solution Focused Brief Counseling Therapy* untuk mereduksi perilaku stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa. Dibimbing oleh: Ibu Harmini Abbas, sebagai pembimbing 1 dan Bapak A. Jaya Alam sebagai pembimbing 2.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimanakah gambaran tingkat stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *Solution focused brief counseling Theraphy*? 2) Apakah teknik *Solution focused brief counseling Theraphy* dapat mengurangi tingkat stres belajar mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Untuk mengetahui gambaran tingkat stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *Solution focused brief counseling Theraphy*. 2) Untuk mengetahui apakah teknik *Solution focused brief counseling Theraphy* dapat mengurangi tingkat stres belajar mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, dengan sampel penelitian sebanyak 10 orang mahasiswa dari mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep TA 2020 dengan populasi 92 orang mahasiswa di Di STKIP Andi Matappa Pangkep. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian kuantitatif. Untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan dengan menggunakan uji-z

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa 1) Gambaran tingkat stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *Solution focused brief counseling Theraphy* hal ini ditunjukkan dengan adanya skor penurunan tingkat stres belajar yang sangat tinggi, menurun menjadi rendah. 2) Teknik *Solution focused brief counseling Theraphy* dapat mengurangi tingkat stres belajar mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep.

Kata kunci: Teknik *Solution Focused Brief Counseling Therapy* , Perilaku Stres Belajar

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Dengan menyebut nama Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Penyayang, penulis panjatkan rasa syukur kehadirat-Nya, Tuhan semesta alam, hanya karena rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga senantiasa tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW sebagai pendidik dan sentral suri tauladan bagi setiap manusia dimana tempat dan segala zaman.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari tanpa bantuan semua pihak terutama dari dosen pembimbing dan teman-teman seperjuangan niscaya skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan. Penulis ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi ini terutama kepada yang terhormat

1. **Ibu Hj. Zaorah sapan, S.Pd.** Selaku Ketua Yayasan Matahari Matappa yang membina STKIP Andi Matappa.
2. **Bapak A. Zam Immawan, SH. MH** Selaku Ketua STKIP A. Matappa
3. **Ibu Salmiati, S.Pd, M.Pd** sebagai Ketua jurusan/program studi Bimbingan dan Konseling STKIP A. Matappa.
4. **Ibu Dra Harmini Abbas., M.Pd** (Pembimbing I) dan Bapak **A. Jaya Alam, S.H., Mm** (pembimbing II) yang selalu siap sedia memberikan bimbingan dan petunjuk khusus tentang penyusunan skripsi ini.

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

5. **Bapak / Ibu Dosen STKIP** Andi Matappa yang telah mendidik dan memberikan pengetahuan kepada kami.
6. Teristimewa diucapkan terima kasih dan penghormatan kepada Ayahanda **Mukhtar** dan ibunda **Jahara** yang telah banyak berkorban dalam mengasuh, mendidik, mendukung dan mendoakan penulis dengan penuh kasih sayang yang tulus dan ikhlas sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.
7. Saudara dan saudariku tercinta serta segenap keluarga yang senantiasa memberikan doa dan bantuan baik berupa moril maupun materi selama penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabatku dan rekan-rekan seperjuangan mahasiswa BK Angkatan 2016, khususnya sahabat terdekatku yang senantiasa menjaga kekompakan, persaudaraan, kerjasama sehingga sampai penyelesaian skripsi ini.

Rekan-rekan mahasiswa yang telah banyak memberikan pertimbangan dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan para pembaca pada umumnya.

Pangkajene, 2020

Penulis

FITRAH LUFIANA

NPM. 916862010019

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C.Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka	
1. *Solution Focused Brief Counseling Therapy*	9
a. Pengertian *Solution Focused Brief Counseling Therapy*	9
b. Asumsi-Asumsi Dasar Pada *Solution Focused Brief Counseling Therapy*	10
c. Teknik-Teknik *Solution Focused Brief Counseling Therapy*	12

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

d. Langkah-Langkah *Solution Focused Brief Counseling Therapy* 17

2. Stres 21

1.Pengertian Stres 21

2. Sumber Stres 22

3. gejala Stres 24

4. Tingkat dan Bentuk Stres 25

3. Dampak Stres 27

3. Stres Belajar 28

a. Pengertian Stres Belajar 29

b. Ciri-Ciri Stres Belajar 31

B. Kerangka Pikir 33

C. Hipotesis 36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian 37

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian 37

C. Variabel dan Desain Penelitian 38

D. Defenisi Oprasional Variabel 40

E. Populasi dan Sampel 41

F. Teknik Pengumpulan Data 43

G.Teknik Analisis Data 47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 49

B. Pembahasan 60

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 64

B. Saran-Saran 64

KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
ANDI MATAPPA
PANGKEP

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

DAFTAR TABEL

NO	JUDUL TABEL	HALAMAN
1. Tabel 3.1	Populasi Penelitian	41
2. Tabel 3.3	Keadaan Sampel Penelitian	42
3. Tabel 3.3	Pengskoran Item Angket	43
4. Tabel 3.4	Kategori Hasil Angket	44
5. Tabel 3.5	Kriteria Penentuan Hasil Observasi	45
6. Tabel 4.1	Hasil Analisis Deskriptif	50
7. Tabel 4.3	Dsitribusi Frekuensi Hasil Angket Sebelum Perlakuan	51
8. Tabel 4.4	Dsitribusi Frekuensi Hasil Angket Sesudah Perlakuan	51
9. Tabel 4.4	Rekapitulasi Hasil Observasi Perindividu	53
10. Tabel 4.5	Rekapitulasi Hasil Observasi Perkelompok	55
11. Tabel 4.8	Rangkuman Hasil Uji *Normalitas Data One Sample Kolmogorov Smirnov Test*	57
12. Tabel 4.9	*Test Of Homogenity of variance*	58
13. Tabel 4.4	Hasil Uji z	59

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Manusia dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya tidak pernah terlepas dari sebuah ujian kehidupan. Masalah yang datang silih berganti, satu masalah terpecahkan lalu muncul kembali masalah baru, dan demikian seterusnya. Hal ini membuat setiap individu tidak akan dapat terbebas sama sekali dari masalah. Masalah yang dihadapi individu dapat bersifat ringan, dapat bersifat sederhana, dapat bersifat berat dan dapat pula bersifat kompleks. Hal ini tergantung bagaimana cara sudut pandang individu dalam menghadapi masalahnya dan itu semua dilihat dari tingkat intelektual, motivasi, dan kepribadian individu yang bersangkutan. Masalah yang tidak segera ditangani yang mengganggu pikiran itulah yang akan menimbulkan ketegangan yang biasa disebut stres pada kehidupan individu.

Stres tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja tetapi juga dapat dialami oleh anak ataupun remaja yang masih duduk di bangku sekolahbahkan mahasiswa yang sudah kuliah. Salah satu penyebab stres mahasiswa dalam belajar yaitu kegiatannya sehari-hari di kampus terutama mahasiswa baru saja tahun ini masuk di kampus STKIP sebagai kampus yang baru tentunya mereka perlu beradaptasi dengan baik di lingkungan kampus tersebut namun tidak semua mahasiswa dikampus yang baru mampu beradaptasi sehingga terjadi masalah. Selain itu mahasiswa berada pada periode perkembangan masa remaja ke masa dewasa dimana pada periode ini faktor

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

psikologis mahasiswa kadang-kadang berada pada kondisi labil karena selain masih berada pada kondisi perkembangan mereka juga kadang masih bersikap kekanak-kanakan sehingga kondisi kejiwaan mahasiswa mengalami kebimbangan akhirnya munculnya stres.

Munculnya stres ini dapat juga disebabkan karena tugas yang diberikan oleh dosen yang terlalu banyak, tugas yang dianggap lebih sulit dari biasanya dan tuntutan terhadap materi yang harus dipelajari dengan cepat agar tidak tertinggal oleh temannya yang lebih mengerti lebih dulu. Suasana belajar yang tidak nyaman dan metode pembelajaran yang tidak efektif juga dapat membuat mahasiswa sulit mengikuti dan menyesuaikan kemampuannya sehingga dapat menyebabkan mahasiswa menjadi malas, jenuh dan stres dalam menghadapi pelajaran di sekolah.

Penyebab lain dari timbulnya stres pada mahasiswa yaitu ambisi orang tua dengan mimpi-mimpi yang luar biasa pada anaknya sehingga orang tua menuntut anaknya untuk menyibukkan diri dengan belajar dan belajar. Waktu mereka untuk bermain hilang ditelan ambisi orang tua. Mahasiswa membutuhkan suasana dimana mereka bisa belajar dalam perkuliahan sesuka hatinya sebagai *refresh* terhadap aktivitas belajar. Adanya tekanan baik dari keluarga maupun kampus akan menjadi penyebab timbulnya stres mahasiswa yang akan berdampak negatif bagi proses belajar mahasiswa.

Dampak stres pada mahasiswa dapat berjangka pendek maupun berdampak jangka panjang. Dampak secara jangka pendek diantaranya adalah respon secara psikologis yaitu mengalami kecemasan, sedih, takut, dan putus asa. Respon fisik yaitu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

timbul serangan sakit perut dan sakit kepala. Stres dalam belajar juga menimbulkan dampak respon secara perilaku yang ditunjukkan dengan gemetar, gagap, dan keinginan untuk melakukan tindakan agresif kepada orang lain. Sedangkan untuk dampak jangka panjang ditunjukkan dengan beberapa respon diantaranya adalah menurunnya daya tahan tubuh seseorang sehingga mudah terkena resiko penyakit, depresi, kelelahan mental dan mulai mengkonsumsi rokok atau minum-minuman keras untuk menyalurkan stres dalam belajar yang dialami.

Mengingat stres dalam belajar atau perkuliahan berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental mahasiswa, maka perlu dilakukan strategi pengendalian yang tepat dari orang dewasa. Strategi pengendalian ini haruslah didasarkan pada tingkat perkembangan mahasiswa karena hal ini sangat berkaitan dengan kemampuan mahasiswa untuk mengerti dan memahami keadaan yang sedang mereka alami. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres belajar mahasiswa yaitu sekolah perlu menyiapkan layanan bimbingan bagi mahasiswa yang mengalami stres dalam belajarnya.

Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di dalam kampus guna mencegah dan mengurangi stres belajar mahasiswa. Ketersediaan konselor atau praktisi Bimbingan dan Konseling yang profesional di kampus mutlak adanya untuk membantu kesejahteraan belajar mahasiswa di kampus. Konselor juga dapat memberikan layanan konseling dengan menggunakan berbagai pendekatan konseling untuk membantu mahasiswa mengatasi stres belajar di kampus.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

Fenomena stres belajar banyak ditemukan di lapangan, salah satunya yaitu mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 3 Juli 2020 permasalahan tersebut berupa mahasiswa yang enggan untuk belajar sehingga menunjukkan perilaku yang kurang baik dan dapat dilihat dari segi gejala fisik dan psikis indivindu. Gejala fisik dapat merubah kondisi tubuh atau kesehatan seseorang menurun, sedangkan gejala psikis berupa emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional yang dilihat dari sikap atau perilaku seseorang dalam menghadapi sebuah permasalahan. Contohnya erasa letih, pusing-pusing, tangan dan kaki berkeringat, jantung berdebar-debar, sukar tidur, keras kepala, murung, mudah marah, tidak dapat berkonsentrasi, sering melawan, tidak ada nafsu makan, cemas, gelisah, merasa selalu tidak puas dengan hasil kerjanya dan gejala lainya yang dsebabkan oleh stres belajar, dan fenomen yang terjadi di kampus STKIP Andi Matappa Pangkep yang terlihat yaitu terdapat mahasiswa yang sering mengganggu temannya ketika mengikuti perkuliahan, sering keluar masuk ketika dosen sedang menjelaskan.

Permasalahan yang mereka alami tersebut merupakan beberapa gejala yang dimunculkan dari stres belajar mahasiswa di kampus. Kenyataan ini dirasa cukup serius dan perlu diberikan penanganan secara tepat. Hal ini penting sekali karena apabila hal ini dibiarkan terus-menerus maka akan menggangu perkembangan diri pribadi mahasiswa baik dalam kesehatan maupun dalam hasil belajarnya. Dari berbagai macam cara untuk menangani stres, salah satu yang dapat diterapkan yaitu teknik *Solution Focused Brief Theraphy* (SFBT). Teknik *Solution Focused Brief*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

Theraphy (SFBT) merupakan salah satu penanganan fisik atau psikologis yang membantu menurunkan kondisi keterangsangan tubuh yang ditimbulkan oleh stres.

Adapun upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep yaitu melalui teknik *Solution focused brief counseling* merupakan sebuah pendekatan konseling yang menekankan penyelesaian masalah dengan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam mengatasi masalah-masalah yang ada. Pendekatan ini menjadi sangat relevan diterapkan pada lingkup pendidikan ataupun di kampus karena waktu yang dimiliki untuk berkomunikasi sangat terbatas. Penerapan *Solution focused brief counseling* dengan pendekatan ini menjadi tantangan bagi setiap konselor karena menuntut pemikiran cepat dan tepat dalam menghadapi dinamika permasalahan stres belajar mahasiswa yang terjadi dikalangan mahasiswa. Akan tetapi, akan langsung terasa manfaatnya bagi pengentasan sebuah masalah stres belajar mahasiswa.

Dengan pendekatan *Solution focused brief counseling* dapat menjadi alternatif yang tepat bagi individu yang mengalami stres belajar. Hal ini sesuai dengan asumsi-asumsi dasar dari pendekatan *Solution focused brief counseling* itu sendiri dimana individu dianggap telah memiliki seluruh potensi positif di dalam dirinya, sehingga terapis hanya mengubah perspektif untuk menggali potensi yang ada. Beberapa teknik yang akan digunakan dalam menangani masalah stres belajar mahasiswa yaitu *Solution focused brief counseling* meliputi penggalian masalah, pemberian *miracle questions*, menemukan pengecualian (*exceptions*) saat masalah yang dibahas tdak

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

muncul, serta menggunakan *scalling questions* sebagai usaha untuk membuat klien lebih berorientasi pada realita dan masa depan yang lebih baik.

Kelebihan yang dimiliki oleh *Solution focused brief counseling* dalam dibandingkan dengan terapi lainnya adalah perspektifnya yang menitik beratkan pada apa yang mungkin untuk diubah, dimana langkah kecil untuk melakukan perubahan akan bisa memberikan progres positif untuk perubahan yang lebih besar dan menyeluruh. Nichols (2010: 276) menyatakan bahwa "Pendekatan *Solution focused brief counseling Theraphy* berasumsi bahwa individu yang menjalani terapi pada dasarnya mampu bertindak efektif, namun efektifitas tingkah laku mereka tertutupi oleh pemikiran yang negatif". Solusi untuk mengatasi masalah stres belajar mahasiswa adalah dengan menfokuskan atensi mereka untuk mampu melupakan, membebaskan mereka dari kegagalan serta mampu menempatkan diri pada kemampuan yang sebenarnya telah mereka miliki.

Dari uraian yang telah dipaparkan maka penulis memandang penting untuk mengadakan penelitian tentang stres yang dialami mahasiswa dalam belajar yang dapat diatasi melalui teknik *Solution focused brief counseling Theraphy* dengan mengambil judul "Penerapan teknik *Solution focused brief counseling Theraphy* untuk mereduksi perilaku stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep"

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

1. Bagaimanakah gambaran tingkat stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *Solution focused brief counseling Theraphy*?
2. Apakah teknik *Solution focused brief counseling Theraphy* dapat mengurangi tingkat stres belajar mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *Solution focused brief counseling Theraphy*.
2. Untuk mengetahui apakah teknik *Solution focused brief counseling Theraphy* dapat mengurangi tingkat stres belajar mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoretis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam teknik *Solution focused brief counseling Theraphy* untuk mengurangi tingkat stres belajar mahasiswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

BAB II
KAJIAN PUSTAKA KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. *Solution Focused Brief Counseling Therapy*

a. Pengertian *Solution Focused Brief Counseling Therapy*

Pendekatan konseling singkat terfokus-solusi (*Solution focused brief counseling therapy*) telah menjadi populer sejak tahun 1980-an. Pendekatan konseling singkat terfokus-solusi memiliki banyak nama, namun saat ini orientasi yang paling menonjol dikalangan konseling disebut *Solution focused brief counseling theraphy*. Bradley T. Erford (2016: 1) menyatakan bahwa "*Solution focused brief counseling therapy* adalah sebuah modal sosial yang didasarkan pada observasi sebagaimana klien menarik makna personal dari peristiwa-peristiwa kehidupannya seperti yang dijelaskan melalui narasi personal". *Solution focused brief counseling therapy* yaitu pendekatan yang menghormati secara kultural untuk menangani klien-klien dari beragam latar belakang karena pendekatan ini tidak menekankan diagnosis, memfokuskan pada kerangka acuan pribadi klien, dan mendorong klien untuk mengintegrasikan dan meningkatkan tindakan-tindakan yang telah terbukti berhasil dan cocok untuk kerangka acuan pribadinya.

Nichols (2010: 265) menyatakan bahwa "*Solution focused brief counseling therapy* adalah percaya bahwa individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk bertingkah laku secara efektif dalam menyelesaikan masalahnya, hanya saja selama ini kemampuan tersebut tertutupi oleh adanya anggapan negatif". Sedangkan Reiter

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

(2010: 124) menyatakan "*Solution focused brief counseling therapy* adalah mempertimbangkan kebutuhan klien akan adanya penanganan yang menyeluruh dalam waktu singkat hingga tekanan biaya, teknik *Solution focused brief counseling therapy* juga mampu diaplikasikan dalam waktu yang pendek". Heejoung (2006: 95) menyatakan bahwa "*Solution focused brief counseling therapy* bukan sekedar mengandalkan durasi yang singkat, namun lebih kepada efektifitas treatment yang diberikan".

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *Solution focused brief counseling therapy* adalah pendekatan yang digunakan dalam konseling yang menekankan empati, kolaborasi, rasa ingin tau, dan pemahaman yang penuh hormat dan bukan menekankan pada keterampilan seorang konselor dalam menangani kliennya.

b. Asumsi-Asumsi Dasar Pada *Solution Focused Brief Counseling Therapy*

Solution focused brief counseling therapy diterapkan pada remaja dan beranjak dewasa dengan menggunakan aturan-aturan dan asumsi-asumsi atas untuk memfokuskan pada mengubah tindakan klien, tidak menghasilkan solusi dan tindakan sukseslah yang menghasilkan solusi.

Bradley T. Erford (2016:2) menyatakan bahwa terdapat lima asumsi yang mendasari *Solution focused brief counseling therapy* yang memperluas ketiga aturan dasar tersebut:

1. Berkonsentrasi pada keberhasilan yang menghasilkan perubahan konstruktif
2. Klien dapat menyadari bahwa untuk setiap masalah yang ada, pengecualian selalu dapat ditemukan dimana selama itu masalah tersebut

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

tidak terjadi secara efektif memberi klien solusi untuk menangani masalahnya
3. Perubahan positif kecil dapat menghasilkan perubahan positif yang lebih besar
4. Semua klien dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dengan memaparkan, memperinci, dan merepleksikan keberhasilan.
5. Sasaran perlu dinyatakan dalam kalimat aktif, positif dan dapat diukur.

Beberapa asumsi dasar *Solution focused brief counseling therapy* menurut Bertram (2007: 123) menyatakan:

1. Perubahan bersifat konstan dan pasti terjadi
2. Klien adalah satu-satunya orang yang paling ahli dalam mengatasi situasi sulit yang dialaminya sendiri
3. Klien dianggap memiliki seluruh potensi positif di dalam dirinya untuk berubah dan hanya membutuhkan sedikit perubahan perspektif untuk menggali agar potensi tersebut muncul
4. Orientasi ke masa depan, sementara masa lalu tidak lagi menjadi aspek yang esensial
5. Setiap masalah memiliki pengecualian dan dapat diidentifikasi dan ditransformasikan menjadi solusi
6. Hal-hal yang ingin diubah tergantung dari bagaimana individu tersebut berbicara mengenai situasi yang dihadapinya serta bahasa yang digunakan
7. Masalah yang dialami oleh individu tidak dipandang sebagai sebuah bukti kegagalan mereka untuk mencapai suatu standar norma tertentu, melainkan sebuah siklus kehidupan normal.

Shazer dan Dolan (2007: 89) menyatakan bahwa tiga asumsi yang menjadi pedoman dalam *Solution focused brief counseling therapy* yaitu:

1. "*Kalau tidak rusak, jangan diperbaiki*". Artinya solusi yang sudah terbukti berhasil tidak perlu diberi penanganan lagi untuk menjadikannya lebih efektif
2. "*Kalau berhasil, maka lakukan lebih banyak lagi".* Artinya jika individu sedang dalam proses untuk mengatasi masalah, peran terapis adalah memberikan semangat kepadanya untuk terus melakukan lebih banyak lagi solusi-solusi yang telah terbukti efektif.
3. "*Kalau tidak berhasil, lakukanlah hal yang berbeda*". Artinya seberapa bagus solusi tersebut dibangun, jika pada akhirnya tidak dapat efektif menyelesaikan masalah, maka hal tersebut tidak dapat dikatakan solusi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa asumsi yang mendasari *Solution focused brief counseling therapy* yaitu 1) berkonsentrasi pada keberhasilan yang menghasilkan perubahan konstruktif, 2) klien dapat menyadari bahwa untuk setiap masalah yang ada, pengecualian selalu dapat ditemukan dimana selama itu masalah tersebut tidak terjadi secara efektif memberi klien solusi untuk menangani masalahnya, 3) perubahan positif kecil dapat menghasilkan perubahan positif yang lebih besar, 4) semua klien dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dengan memaparkan, memperinci, dan merepleksikan keberhasilan, 5) sasaran perlu dinyatakan dalam kalimat aktif, positif dan dapat diukur.

c. Teknik-Teknik *Solution focused brief counseling therapy*

Teknik-teknik yang digunakan dalam *Solution focused brief counseling therapy* yaitu membangun tujuan yang sangat fokus dalam perspektif klien serta menghasilkan solusi yang berlandaskan pengecualian serta membantu individu untuk berfikir mengenai tindakan-tindakan yang dapat mereka lakukan daripada memikirkan bagaimana cara agar situasi yang ada dapat berubah. Nichols (2010: 34) menyatakan bahwa teknik-teknik yang ada dalam *Solution focused brief counseling therapy* adalah " 1) *Miracle question*, 2) *scalling question,* 3) *solution focused goals,* 4) *exeption qestions,* 5) *compliments, 6) e*xperiment". Berdasarkan pendapat tersebut maka dijelaskan sebagai berikut:

1. *Miracle question,* yakni memberikan suatu pertanyaan kepada individu agar ia dapat membayangkan bagaimana bila keajaiban datang menghampirinya dan semua permasalahannya dapat selesai. Tujuan *Miracle question* adalah untuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

memperluas pandangan klien terhadap segala kemungkinan yang dapat terjadi dan membantu klien dalam membangun skema pemecahan masalah. Bentuk pertanyaan dalam *Miracle question* adalah: "*Bayangkan seandainya dalam suatu malam ketika anda tidur, datang keajaiban yakni semua masalah yang anda ceritakan tadi berhasil diatasi. Namun, karena saat itu anda sedang tertidur, anda tidak menyadari bahwa keajaiban tersebut telah terjadi. Dipagi harinya ketika anda bangun, hal-hal apa saja yang anda anggap.*

Zelme dan Jones (2001: 93) menyatakan bahwa "Semakin banyak diskusi antara klien dengan terapis dengan menggunakan *Miracle question,* maka akan semakin mudah bagi klien tersebut untuk membicarakan permasalahannya dengan cara atau perspektif yang baru".

2. S*calling question,* yakni meminta kepada klien untuk memberikan penilaian dari skala 0 atau 1 untuk nilai paling buruk, hingga skala 10 bagi nilai yang paling baik, mengenai penghayatan dirinya akan masalah yang ia alami serta keyakinannya akan keberhasilan solusi yang ia ciptakan. S*calling question* bertujuan untuk membantu terapis dan klien dalam menjadikan topik masalah yang sebelumnya samar-samar menjadi lebih kongkrit, karena klien tidak hanya menjelaskan perasaan atau pemikirannya, namun juga mencoba menerjemahkannya dalam bentuk penilaian.
3. S*olution focused goals,* yakni mencoba mengurai solusi-solusi yang lebih, kongkrit jelas dan spesifik daripada fokus kesolusi yang lebih besar. Individu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

B. Kerangka Pikir

Sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa stres dalam belajar merupakan situasi yang tidak menyenangkan sebagai akibat dari ketidakmampuan siswa dalam mengatasi berbagai tuntuntan dalam belajar di kampus maupun diluar kampus sebagai sumber stres (stressor) yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis dan sosial.

Memang pada kenyataannya setiap siswa tidak bisa terhindar dari sebuah permasalahan apalagi menyangkut dengan proses belajar, dari suatu permasalahanlah yang mampu membuat seseorang dapat merasakan tekanan-tekanan yang tidak diinginkan dan dapat menggangu pikiran, itulah yang akan menimbulkan ketegangan yang biasa disebut stres pada kehidupan individu.

Seorang mahasiswa yang mengalami stres dengan pelajaran umumnya dikarenakan perasaan negatif terhadap pelajarannya. Khawatir jika pelajarannya tidak selesai sebelum deadline yang diberikan. Cemas jika hasil belajarnya jelek. Takut apabila prestasinya rendah. Semua perasaan negatif itu merupakan hasil dari olah pikir. Rasa khawatir muncul dari pikiran yang menyatakan bahwa sesuatu tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya. Rasa cemas merupakan hasil dari pikiran yang menyatakan bahwa hasil kerja sekarang belum maksimal sehingga memiliki celah untuk dikritik. Rasa takut timbul karena pikiran difokuskan pada hal yang tidak diinginkan (ditolak), bukannya pada hal yang diinginkan (sukses). dan rasa tidak aman adalah hasil pikiran logis-normatif bahwa setiap kesalahan pasti ada hukumannya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

Faktor yang menpengaruhi stres yaitu beban yang terlalu berat, konflik, frustasi, faktor kepribadian, faktor kognitif, faktor sosial budaya, dan ketahanan.

Melalui teknik *Solution focused brief counseling therapy* mahasiswa memiliki acuan atau cara untuk menghilangkan stres dalam belajarnya. Dengan teknik *Solution focused brief counseling therapy* ini mahasiswa memperoleh pengetahuan dan teknik tentang bagaimana mengurangi tingkat stres dalam belajar melalui bimbingan dari konselornya. Langkah teknik *Solution focused brief counseling therapy* yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan intervensi dan tahap evaluasi.

Solution focused brief counseling therapy membangun kerja sama antara konselor dan konseli . konseli dipandang kompeten dan berdaya. Terapi ini hanya menaruh sedikit perhatian pada akar atau penyebab problem yang dihadapi konseli. Konselor berfokus solusi hanya melakukan intervensi minimal dalam kehidupan konseli. Tugasnya adalah memunculkan pemicu perubahan yang akan dilanjutkan setelah konseling. Konselor bernegoisasi dengan konseli untuk mengidentifikasi problem prioritas yang tujuannya bisa dicapai.

Alvin (2004: 551) adalah "*Solution focused brief counseling therapy* bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya". Terapi ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

Berdasarkan dari uraian kerangka pikir tersebut maka untuk lebih jelasnya, penulis menampilkan skema kerangka pikir berikut ini :



Gambar 2.1 Kerangka Fokus

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori di atas, maka hipotesis yang akan dikemukakan dalam penelitian ini adalah "Penerapan teknik solution focused brief counseling therapy dapat mengurangi perilaku stres belajar pada mahasiswa STKIP Andi Matappa".

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, penelitian ini dilaksanakan di STKIP Andi Matappa Pangkep, Kabupaten Pangkep. Peneliti memilih lokasi di STKIP Andi Matappa Pangkep berdasarkan hasil pengamatan pada saat observasi awal dan wawancara dengan mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep bahwa masih terdapat mahasiswa yang stres dalam mengikuti perkuliahan.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif berlandasakan pada filsafat positivisme, biasa digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian. Data penelitian yang digunakan berupa angka-angka serta analisis, sehingga disebut dengan metode kuantitatif. Sugiyono (2013: 14) menyatakan bahwa "Analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya".

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen, Suharsimi Arikunto (2002: 194) menyatakan bahwa "Penelitian dengan eksperimen ini menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain serta menguji hipotesis hubungan sebab-akibat". Peneliti memilih jenis penelitian eksperimen dengan tujuan untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat dari sesuatu yang dikenakan kepada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

objek yang diteliti. Caranya adalah membandingkan hasil sebelum diberikan perlakuan (Pretest) dan setelah perlakuan (Posttest).

C. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Sugiyono (2013: 61) menyatakan bahwa "Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya". Dalam hubungannya variabel dibedakan menjadi variabel *Independen* atau variabel bebas, dan variabel *dependen* atau variabel terikat.Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *solution focused brief counseling therapy*, sedangkan variabel terikatnya adalah stres belajar.

2. Desain Penelitian

Desain pada penelitian ini adalah Gambaran eksperimen pada penelitian ini adalah *one group pretest – posttest design.* Pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat mengetahui gambaran stres mahasiswa. Mahasiswa dengan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan". Desain ini dapat digambarakan sebagai berikut:

O_1	X	O_2

O_1 = Nilai pretest (Sebelum diberikan *solution focused brief counseling therapy)*
X =Perlakuan (*solution focused brief counseling therapy)*
O_2 = Nilai posttest (*solution focused brief counseling therapy)*

Suharsimi Arikunto (2002: 89)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

Adapun cara mengatasi kelemahan desain penelitian ini supaya tidak terjadi eror pada testing, peneliti dapat memberikan tes pada saat kondisi sampel penelitian dalam kondisi stabil, artinya mahasiswa dalam keadaan sehat dan mengerjakannya tidak merasa tertekan. Sedangkan cara mengatasi suapaya tidak terjadi error karena pengaruh instrument, yaitu peneliti menyamakan dalam menggunakan cara-cara penggunaan tes antara *pre-test* dan *post – test,* cara penyekorannya pun sama antara *pre-test dan post-test*, sehingga dapat dilihat peningkatan motif berafiliasi secara benar.

Hal-hal yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian eksperimen ini yaitu:

1. Memberikan *pre-test*

   Tujuan dari pemberian *pre-test* adalah untuk mereduksi perilaku stres belajar mahasiswa sebelum diberikan *solution focused brief counseling therapy*. Adapun alat ukurnya dengan menggunakan angket (*kuesioner*). Data dari *pre-test* ini akan dijadikan sebagai data perbandingan pada post-test.

2. Materi treatment

   Materi *solution focused brief counseling therapy* sebelumnya telah ditetapkan peneliti, yaitu memberikan informasi tentang cara mengatasi stres belajar mahasiswa.

3. Perlakuan (treatment)

   Perlakuan yang diberikan adalah berupa pemahaman tentang cara mengatasi perilaku stres belajar. Maka *solution focused brief counseling therapy* untuk mereduksi perilaku stres belajar mahasiswa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

4. *Post-test*

Post test dilakukan setelah pelaksanaan treatment tujuannya untuk mengetahui sejauh mana tingkat keefektifan *solution focused brief counseling therapy* dan untuk mengetahui tingkat stres belajar mahasiswa setelah diberi perlakuan berupa *solution focused brief counseling therapy.*

D. Definisi Operasional Variabel

1. *Solution focused brief counseling* adalah pendekatan yang menghormati secara kultural untuk menangani klien-klien dari beragam latar belakang karena pendekatan ini tidak menekankan diagnosis, memfokuskan pada kerangka acuan pribadi klien, dan mendorong klien untuk mengintegrasikan dan meningkatkan tindakan-tindakan yang telah terbukti berhasil dan cocok untuk kerangka acuan pribadinya. Adapun langkah-langkah *Solution focused brief counseling* adalah 1) konselor mencari tau apa yang diinginkan konseli, 2) mencari perilaku konseli yang sudah berjalan, 3) menggali potensi diri konseli, 4) menetapkan perilaku konseli
2. Stres belajar merupakan situasi yang tidak menyenangkan sebagai akibat dari ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatasi berbagai tuntuntan dalam belajar dikampus maupun diluar kampus sebagai sumber stres (stressor). Adapun indikator stres belajar mahasiswa yaitu 1) aspek fisik: sakit kepala, berubah selera makan, kehilangan semangat, susah tidur, kelelahan. 2) aspek psikologis: gelisah, cemas, mudah marah, sulit konsentrasi, mudah marah. 3) aspek sosial: merasa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

takut menghadapi ujian, merasa putus asa mengerjakan soal ujian, menjauhi orang lain, tidak mampu bekerja dengan baik, menganggap dirinya tidak berharga

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto, (2002:108). "Populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian". Populasi pada penelitian ini dengan jumlah 92 orang mahasiswa di Pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling STIKP Andi Matappa Pangkep yang terbagi dalam 4 kelas.

Tabel 3.1 Mahasiswa Pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 STIKP Andi Matappa Pangkep

No	Semester	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	I/II	3	19	22
2	III/IV	4	8	12
3	V/VI	8	11	19
4	VII/VIII	14	25	39
Jumlah 4 Kelas		29	63	92

Sumber : Laporan bulanan Pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 STIKP Andi Matappa Pangkep

2. Sampel

Menurut Sugiyono, (2013:118) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini berfokus kepada Prodi Bimbingan dan Konseling (BK) semester I sampai dengan semester VIII tahun angkatan 2019/2020. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu dengan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Penerapan teknik *solution focused brief counseling theraphy* untuk mereduksi perilaku stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep" dengan menggunakan pra eksperimen yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa, maka berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat penerapan teknik *solution focused brief counseling theraphy* untuk mereduksi perilaku stres belajar mahasiswa. Data diperoleh melalui instrument angket dan hasilnya dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial sedangkan data teratur diperintah dengan observasi yang di analisis dengan menggunakan prentase.

1. Analisis Statistik Deskriptif

a. Analisis hasil angket

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran Penerapan teknik *solution focused brief counseling theraphy* untuk mereduksi perilaku stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum dan setelah memberikan perlakuan teknik *solution focused brief counseling theraphy*. Data hasil penelitian yang diperoleh adalah data hasil angket tentang tingkat stres belajar mahasiswa STKIP

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

Andi Matappa Pangkep. Berdasarkan data empirik sebelum dan sesudah perlakuan hasil analisis deskriptif dapat diuraikan pada tabel berikut ini

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif

Statistics			
		pretest	posttest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		82.50	49.20
Std. Error of Mean		1.447	3.492
Median		82.00	45.50
Mode		79[a]	38
Std. Deviation		4.577	11.043
Variance		20.944	121.956
Skewness		-.335	.614
Std. Error of Skewness		.687	.687
Kurtosis		-.275	-1.320
Std. Error of Kurtosis		1.334	1.334
Range		15	29
Minimum		74	38
Maximum		89	67
Sum		825	492

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian

Berdasarkan tabel tersebut analisis data tentang hasil angket diperoleh skor maksimun sebelum perlakuan *(pretest)* yang dicapai sebesar 89 dan skor minimum 74 pada pretest dengan nilai mean 82,50 dari 10 sampel dengan nilai median 82,00 dari 10 sampel dengan mode 79 dengan standar deviasi 4.577 dengan range 15 serta nilai variance 2,944 dan sum (jumlah) sebesar 825.

Sedangkan setelah pemberian teknik *solution focused brief counseling theraphy (posttest)* diperoleh skor maksimun setelah perlakuan yang dicapai sebesar 67 dan skor minimum 38 dari skor terendah dari 10 orang sampel, dengan nilai mean 49,20 dari 10 sampel dengan nilai median 45,50 dari 10 sampel setelah dengan mode 38 dengan standar deviasi 11,043 dengan range 29 serta nilai variance 121,956 dan sum (jumlah) 492 sebesar.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

Berikut ini disajikan data stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum dan sesudah penerapan teknik *solution focused brief counseling theraphy* untuk mereduksi perilaku stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 4.6 Distribusi hasil angket tentang stres belajar Mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum perlakuan.

Interval	Tingkat Stres	*Pretest*	
		F	%
79 -92	Sangat tinggi	9	90%
65 - 78	Tinggi	1	10%
51 - 64	Sedang	0	0
37 - 50	Rendah	0	0
23 - 36	Sangat rendah	0	0
Jumlah		10	100%

Hasil perolehan angket yang diberikan sebelum pemberian teknik *solution focused brief counseling theraphy* dalam mereduksi perilaku stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep berada pada kategori "Sangat Tinggi" dan "Tinggi". Hal ini terlihat pada hasil angket pada rentang skor 79 – 92 sebanyak 9 orang atau 90% berada pada kategori "Sangat Tinggi" dan 65-78 sebanyak 1 orang atau 10% berada pada kategori "Tinggi".

Tabel 4.7 Distribusi hasil angket tentang stres belajar Mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sesudah perlakuan.

Interval	Tingkat Stres	*Pretest*	
		F	%
79 -92	Sangat tinggi	0	0
65 - 78	Tinggi	3	30%
51 - 64	Sedang	1	10%
37 - 50	Rendah	6	60%
23 - 36	Sangat rendah	0	0
Jumlah		10	100%

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

Hasil perolehan angket yang diberikan setelah pemberian teknik *solution focused brief counseling theraphy* dalam mereduksi perilaku stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep berada pada kategori "Rendah". Hal ini terlihat pada hasil angket pada rentang skor 65-78 sebanyak 3 orang atau 30% berada pada kategori "Tinggi" dan 51-64 sebanyak 1 orang atau 10% berada pada kategori "Sedang" dan pada rentang 37-50 sebanyak 6 orang atau 60% berada pada kategori "Rendah".

Dari hasil diatas terlihat adanya perbedaan tingkat perilaku stres belajar mahasiswa sebelum dan setelah pemberian teknik *solution focused brief counseling theraphy* Hal ini terlihat adanya penurunan dari kategori "Sangat Tinggi" menurun pada kategori "Rendah". Dengan demikian terjawab permasalahan yang telah diajukan yaitu penerapan teknik *solution focused brief counseling theraphy* untuk mereduksi perilaku stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep, tentunya dengan pelaksanaan teknik *solution focused brief counseling theraphy* secara efektif dan sesuai dengan prosedur pelaksanaan layanan konseling yang ada.

b. Hasil Observasi

Dari hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan teknik *solution focused brief counseling theraphy* dapat diketahui bahwa penurunan jumlah persentase setiap individu dari 10 aspek ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kemajuan yang positif dalam hal keaktifan pelaksanaan teknik *solution focused brief counseling theraphy*. hal ini menandakan bahwa mahasiswa antusias dalam mengikuti teknik *solution focused brief counseling theraphy*, meskipun masih ada mahasiswa yang kurang maksimal atau tetap dalam mengikuti kegiatan teknik *solution focused brief*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

counseling theraphy dalam mengurangi perilaku stress belajar mahasiswa. Adapun hasil rekapitulasi observasi selama melakukan teknik *solution focused brief counseling theraphy* perindividu adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Observasi Perindividu

No	Pertemuan					
	I		II		III	
	f	%	F	%	f	%
1	3	30%	5	50%	7	70%
2	4	40%	7	70%	9	90%
3	5	50%	6	60%	8	80%
4	6	60%	8	80%	10	100%
5	4	40%	6	60%	9	90%
6	3	30%	5	50%	8	80%
7	2	20%	5	50%	9	90%
8	4	40%	6	60%	8	80%
9	3	30%	7	70%	9	90%
10	6	60%	8	80%	10	100%

Dari hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan teknik *solution focused brief counseling theraphy* dapat diketahui bahwa:

1. Persentase per-individu adalah sebagai berikut
   a) Persentase mahasiswa no urut 1 adalah 30% pada pertemuan pertama, 50% pada pertemuan kedua, dan 70% pada pertemuan terakhir
   b) Persentase mahasiswa no urut 2 adalah 40% pada pertemuan pertama, 70% pada pertemuan kedua, dan 90% pada pertemuan terakhir
   c) Persentase mahasiswa no urut 3 adalah 50% pada pertemuan pertama, 60% pada pertemuan kedua, dan 80% pada pertemuan terakhir
   d) Persentase mahasiswa no urut 4 adalah 60% pada pertemuan pertama, 80% pada pertemuan kedua, dan 100% pada pertemuan terakhir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

BAB V
KESIMPULAN DAN SARA

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang "penerapan teknik solution brief therapy untuk mereduksi perilaku stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep" dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat stres belajar mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *Solution focused brief counseling Theraphy* hal ini ditunjukkan dengan adanya skor penurunan tingkat stres belajar yang sangat tinggi, menurun menjadi rendah
2. Teknik *Solution focused brief counseling Theraphy* dapat mengurangi tingkat stres belajar mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep.

B. Saran-Saran

a. Kepada praktisi Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan teknik *Solution focused brief counseling Theraphy* sebagai alternatif bantuan kepada mahasiswa yang memiliki masalah stres belajar

b. Dalam penerapan teknik *Solution focused brief counseling Theraphy*, konselor perlu memperhatikan beberapa aspek diantaranya : Keterampilan konselor, tempat dan waktu, serta kemauan siswa, sehingga teknik yang diberikan mencapai hasil optimal.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

DAFTAR PUSTAKA

Amin, 2007, *Psikologi Pendidikan*, PT Rosda Karya, Bandung

Adrian Arianto, 2015, *Evaluasi Hasil Belajar*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta

Alvin, 2007, *Handling Study Stress. Panduan Agar Anda Bisa Belajar Bersama Anak-Anak Anda*, Alex Media Komputindo, Jakarta

Badran, 2009, *Perkembangan Remaja Edisi Keenam*, Erlangga, Jakarta

Boree, 2008, *Solution-Focused Brief Therapy*, Springer, Amsterdam

Bradley T. Erford, 2016, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua, Pustaka Pelajar, Yogyakarta

Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta

Heejoung, 2006, *Theories of Personality*, Pustaka Belajar, Yogyakarta

James Manktelow, 2009, *Mengendalikan Stres*, Esensi, Jakarta

Kartono, 2007, *Perkembangan Remaja Edisi Keenam*, Erlangga, Jakarta

Nichols, 2010, *Family Therapy*, Pearson, Boston

Peter, 2014, *Belajar dan faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, Rineka Cipta, Jakarta

Priyoto, 2014, *Teori Sikap dan Perilaku Dalam Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta

Reiter, 2010. *Dampak Solusi - Terfokus Terapi Singkat Dengan Mahasiswa At-RiskSMPNewsome.*(online),(http://search.proquest.com/docview/210943982/1431DA485BB4D65AC1B/1?accountid=139588, diakses pada 14 April 2017).

Shazee & Dollan, 2007, *More Than Miracles The State Of Art Solution focused counseling therapy*, The Haworth Press, New York

Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* Alfabeta, Bandung

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

Suharsimi Arikunto, 2004, *Prosedur Penelitian,* PT Asdi Maha Satya

Weller, 2012, Behavior Modivication, Thompson Learning, New York

Zelme & Jones, 2001, *Male Cross-Dressers In Therapy A Solution Focused Perspektife For Marriage And Family Therapists*, The American Journal Of Family Therapy

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

DOKUMENTASI PENELITIAN



Pemberian Angket Uji Coba

Hari/Tanggal : Jumat 28 Agustus 2020
Pukul : 10.15
Ruang : Ruang Kelas kampus



Pemberian Angket Penelitian

Hari/Tanggal : Selasa 1 September 2020
Pukul : 10.15
Ruang : Ruang Kelas kampus

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ

RIWAYAT HIDUP



FITRAH LUFIANA dilahirkan pada tanggal 3 Maret 1999 di Kabupaten Bima Nusa Tenggara Barat. Putri Ketiga dari empat bersaudara, anak dari pasangan Mukhtar dan Jahara. Alamat: Jalan Aminullah Lewa Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep Provinsi Sulawesi Selatan. Suku Makassar

.

Awal pendidikan di mulai Pada tahun 2004 diterima sebagai siswa SD NEGERI INPRES O'O pada tahun 2004 dan lulus pada tahun 2010.

Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SMP NEGERI 1 DONGGO pada tahun 2010 dan dinyatakan lulus pada tahun 2013.

Dan melanjutkan pendidikan di SMA NEGERI 1 DONGGO dengan jurusan IPS pada tahun 2013 dan lulus pada tahun 2016.

Pada tahun 2016 diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang Strata Satu (S1).

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/BpU4P7z6ubnLwsNiptHQEQ