

## **PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN *SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING* UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK SISWA SMA**

**Lintang Ridha Rahmananda**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [lintang.22104@mhs.unesa.ac.id](mailto:lintang.22104@mhs.unesa.ac.id)

**Bambang Dibyo Wiyono**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Surabaya

Email: [bambangwiyono@unesa.ac.id](mailto:bambangwiyono@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Stres ini muncul akibat berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi siswa, seperti beban tugas yang padat, tekanan untuk memperoleh nilai tinggi, persaingan akademik, serta tuntutan dari orang tua dan lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku panduan solution-focused brief counseling untuk menurunkan stress akademik siswa SMA. Oleh karena itu, peneliti mengembangkan produk berupa buku panduan *Solution-Focused Brief Group Counseling* untuk menurunkan stres akademik dengan tujuan agar dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam menangani masalah ini. Penelitian ini menggunakan *Research and Development (R&D)* sebagai desain penelitiannya dan hanya menggunakan 5 tahapanya yang meliputi 1) Pengumpulan informasi, 2) Perencanaan, 3) Desain produk, 4) Validasi desain, dan 5) Revisi desain. Didapatkan hasil validasi desain dengan nilai presentase sebesar 95% untuk uji materi dan 95% untuk uji media. Dengan demikian pengembangan buku panduan *Solution-Focused Brief Group Counseling* untuk menurunkan stres akademik Pada Siswa SMA memenuhi kriteria dan akseptabilitas untuk digunakan dalam proses konseling oleh guru bimbingan dan konseling.

**Kata Kunci:** Buku Panduan, *Solution-Focused Brief Counseling*, stres akademik

### **Abstract**

Academic stress is one of the psychological problems commonly experienced by high school students. This stress arises due to various academic demands that students must meet, such as heavy workload, pressure to achieve high grades, academic competition, as well as demands from parents and the surrounding environment. This study aims to develop a solution-focused brief counseling guidebook to reduce academic stress in high school students. Therefore, the researcher developed a product in the form of a Solution Focused Brief Group Counseling guidebook to reduce academic stress with the aim of assisting guidance and counseling teachers in addressing this issue. This study used Research and Development (R&D) as its research design and only employed five stages, which include 1) Information gathering, 2) Planning, 3) Product design, 4) Design validation, and 5) Design revision. The results of the design validation obtained a percentage score of 95% for the material test and 95% for the media test. Thus, the development of the Solution-Focused Brief Group Counseling guidebook to reduce academic stress in high school students meets the criteria and acceptability for use in the counseling process by guidance and counseling teachers.

**Keywords:** Book Guide, Solution-Focused Brief Counseling, academic stress

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan landasan utama untuk membangun sumber daya manusia yang lebih unggul. Pendidikan, dapat mengubah cara pandang individu dalam segi pengetahuan, mengasah *skill*, dan menerapkannya dalam kehidupan sosialnya. Hal ini juga didukung dengan situasi dan kondisi pelajar dalam mengemban ilmu. Pelajar dengan kondisi yang prima dalam proses belajarnya, akan mendapatkan kualitas belajar yang lebih baik. Sebaliknya, pelajar dengan kondisi tidak prima, akan mempengaruhi

kualitasnya dalam belajar. Kualitas belajar siswa, dipengaruhi oleh faktor psikologis di antaranya yakni kondisi psikologis yang tenang, sejahtera serta nyaman sehingga saat melakukan pembelajaran siswa menjadi lebih fokus. Jika siswa tidak memiliki kondisi psikologis seperti yang disebutkan, maka siswa rentan mengalami stres akademik. Stres merupakan keadaan psikis individu yang membuatnya merasa tertekan dan hal itu terjadi karena tidak seimbangnya keadaan yang lebih baik dengan keinginannya, dalam hal ini terdapat perbedaan dapat dilihat dari lingkungan tempat

individu bertumbuh dengan kemampuan individu untuk mendapatkannya yang dianggap potensial berbahaya bagi dirinya, dapat membuat dirinya merasa terancam, terganggu. (Barseli et al., 2017). Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu jenjang pendidikan formal yang memiliki peran penting dalam mempersiapkan peserta didik untuk melanjutkan ke pendidikan tinggi maupun memasuki dunia kerja. Pada masa ini, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks, seperti ujian akhir, tugas yang menumpuk, persaingan nilai, hingga persiapan masuk perguruan tinggi. Beban akademik yang tinggi ini tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis bagi siswa, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi stres akademik.

Stres akademik yaitu ketika seorang individu berada pada keadaan psikisnya tertekan untuk mendapatkan suatu keinginannya mencapai target nilai yang diinginkan namun mengalami keterbatasan atau kendala. Menurut (Gadzella et al., 2005) stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stres akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stres tersebut. Stres akademik merupakan keadaan tertekan yang dirasakan siswa dapat berupa keadaan tertekan fisik ataupun emosional karena tuntutan akademik dari orang tua atau guru untuk mendapatkan nilai belajar yang baik, mengumpulkan tugas tepat waktu. (Mulya & Indrawati 2017) dalam (Tasalim & Cahyani). Faktor stres akademik termasuk faktor internal yang memicu terjadinya stres akademik yakni: sudut pandang individu, sikap individu, serta kemampuannya, sedangkan yang termasuk faktor eksternal yakni tuntutan untuk berprestasi, status sosial individu, materi pelajaran yang banyak, dan orang tua yang membanding-bandangkan. Sikap seorang siswa bisa dinilai dari tingkat ketahanannya terhadap stres. Siswa yang memiliki sikap optimis cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang bersifat pesimis. Salah satu faktor internal yang memengaruhi tingkat stres adalah keyakinan atau cara pandang siswa terhadap diri mereka sendiri. Keyakinan ini sangat penting karena memengaruhi bagaimana mereka menilai dan memahami berbagai situasi di sekitar mereka. Penilaian yang diyakini oleh siswa dapat mengubah cara berpikir mereka terhadap sesuatu, dan jika terus berlangsung, hal ini bisa menyebabkan stres secara psikologis dalam jangka panjang. (Barseli et al., 2018). Persaingan yang semakin intens, waktu belajar yang makin panjang, dan beban tugas yang bertambah membuat banyak siswa merasa stres karena urusan sekolah. Meskipun hal-hal ini memang penting untuk kemajuan pendidikan di negara kita, kenyataannya tekanan seperti ini justru membuat tingkat stres siswa jadi lebih tinggi. Siswa merasa sangat tertekan untuk mendapatkan nilai yang bagus dalam ujian. Tekanan itu datang dari banyak pihak, seperti orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman-

teman, bahkan dari diri mereka sendiri. Di masyarakat, orang yang punya pendidikan tinggi biasanya dihargai, sedangkan yang kurang berpendidikan seringkali dipandang sebelah mata. Siswa yang pintar dalam pelajaran umumnya akan disukai, dikenal, dan mendapat pujian dari orang-orang di sekitarnya.. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya. Orang tua saling berlomba pada kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya. Persaingan untuk membentuk anak-anak yang punya kemampuan di banyak bidang semakin ketat. Seiring dengan berkembangnya tempat-tempat pendidikan di luar sekolah, seperti program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama, persaingan antar siswa yang pintar, berbakat, dan serba bisa pun semakin meningkat. (Barseli et al., 2017). Berdasarkan literatur penelitian menunjukkan fenomena stres akademik banyak dijumpai dikalangan pelajar. Menurut (Mutriwa et al., 2021.) faktor penyebab stres siswa tertinggi berasal dari faktor eksternal sebanyak 1,952 atau 56% berasal dari tuntutan orang tua. Berdasarkan penelitian (Barseli et al., 2018) kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang berada pada kategori sedang. Berdasarkan penelitian (Wardah, 2020) tingkat stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Banda Aceh tergolong tinggi sebesar 6,9%. Hal ini menunjukkan tingginya stres akademik masih banyak terjadi di kalangan pelajar.

Stres akademik yang kerap kali terjadi di kalangan pelajar, khususnya pada jenjang SMA, dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut (Barseli et al., 2017) dapat berasal dari internal seperti pola pikir individu yang cenderung pesimis dalam mengerjakan tugas memicu timbulnya stres akademik, selain itu pola pikir individu yang menganggap dirinya rendah dan tidak percaya diri dapat menimbulkan stres akademik juga. Stres akademik tidak hanya muncul akibat faktor internal, melainkan juga dari faktor eksternal. Tugas di setiap mata pelajaran yang padat sehingga siswa kebingungan dalam mengerjakan tugas, tuntutan nilai akademik yang tinggi baik dari lingkungan sosialnya maupun dari orang tua siswa dapat memicu timbulnya stres akademik. Menurut (Syachfitri dkk et al., 2023) tuntutan orang tua juga sangat berpengaruh dalam peningkatan stres akademik siswa. Siswa yang dituntut untuk selalu berprestasi, dan seringnya dibanding-bandangkan dengan pencapaian teman yang lain, menimbulkan stres akademik bagi siswa tersebut karena hal tersebut yang membuat siswa rasa tertekan secara psikis.

Hal serupa juga peneliti dapatkan di SMA Antartika Sidoarjo. Berdasarkan fenomena yang peneliti dapatkan di SMA Antartika Sidoarjo. Data yang diperoleh dari wawancara dengan Guru BK SMA Antartika Sidoarjo pada tanggal 6 Mei 2025 beliau menyampaikan bahwa siswa yang mengalami stres akademik pernah melapor ke ruang BK, siswa

tersebut mengalami stres akademik terhadap beban tugas akademik dalam tugas, kemudian guru BK menanganinya dengan memberi layanan konseling individu, namun hal tersebut kurang efektif mengingat ketika peneliti observasi pada siswa kelas 10 di SMA Antartika Sidoarjo pada tanggal 7 Mei 2025 pada saat peneliti memberi layanan di kelas, terdapat beberapa siswa yang kurang bersemangat saat pembelajaran berlangsung, bahkan terdapat siswa yang bercerita pada peneliti bahwa mereka mengalami stres akademik akibat banyaknya tugas di setiap mata pelajaran. Menurut guru BK SMA Antartika Sidoarjo, hal tersebut dapat disebabkan oleh siswa yang kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan SMA Antartika Sidoarjo. Berdasarkan uraian fenomena di atas, hal tersebut perlu mendapat pelayanan yang efektif dari bimbingan konseling.

Berdasarkan fenomena yang peneliti dapatkan, fenomena tersebut dapat diatasi dengan menerapkan konseling kelompok. Konseling kelompok menurut Gerald Corey dalam bukunya Theory and Practice of Group Counseling merupakan layanan konseling yang dilakukan secara berkelompok untuk membantu anggota kelompok agar dapat memahami dirinya sendiri dalam menghadapi masalah yang dialaminya. Konseling dapat membantu siswa dalam membantu memahami dirinya dan lingkungannya (pendidikan, budaya, dan norma) serta meningkatkan taraf perkembangan diri siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta mengembangkan karakter siswa untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Konseling juga dapat menjadi salah satu pencegahan untuk membantu siswa dalam mengantisipasi berbagai kemungkinan timbulnya masalah di masa mendatang. Berdasarkan fenomena yang didapat, layanan konseling yang tepat untuk membantu menurunkan tingkat stres akademik siswa SMA yakni layanan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)*.

Layanan konseling kelompok yang relevan dengan fenomena tersebut yakni *Solution-Focused Brief Conseling (SFBC)* karena layanan konseling ini bersifat fokus pada solusi untuk masa depan (Corey, 2017). Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* adalah pendekatan konseling yang fokus pada mencari solusi untuk menyelesaikan masalah dan mendorong perubahan positif dalam diri konseli. Pendekatan ini proses yang singkat dan fleksibel dan praktis. *Solution-Focused Brief Conseling (SFBC)*. Layanan ini hadir untuk membantu menurunkan tingkat stres akademik siswa SMA. Pendekatan ini sangat sesuai untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah, karena dapat membantu siswa mengatasi berbagai tantangan, seperti penundaan dalam belajar, kesulitan beradaptasi, dan kurangnya motivasi untuk belajar, dengan metode yang praktis dan cepat. Maka dari itu, peneliti memilih layanan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk mengatasi fenomena yang terjadi di SMA Antartika Sidoarjo. Menurut (Habsy et al., 2024). Sebelum diterapkannya *solution-focused brief*

*counseling* secara berkelompok, ada baiknya peneliti mengembangkan buku panduan agar terciptanya keefektifan *Solution-Focused Brief Counseling*.

## METODE

Research and Development (R&D) digunakan dalam penelitian ini untuk menciptakan sebuah produk dan menganalisis efektivitas yang dihasilkan dari produk tersebut. Produk yang dikembangkan berupa buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* untuk menurunkan stres akademik siswa SMA. Metode pengembangan ini mencakup sepuluh tahapan, namun penelitian ini hanya dilakukan hingga tahap kelima sesuai dengan tujuan penelitian. Sesuai dengan tokoh Borg & Gall (dalam Sugiyono, 2021) terdapat lima tahapan tersebut meliputi: 1) Pengumpulan Informasi, 2) Perencanaan, 3) Desain Produk, 4) Validasi Desain, dan 5) Revisi Desain Uji valid oleh ahli materi dan ahli media akan digunakan dalam pengujian produk. Data yang digunakan terdiri dari data kuantitatif dan kualitatif yang diperoleh melalui uji ahli. Analisis data dilakukan secara deskriptif, baik kuantitatif maupun kualitatif, berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada para ahli. Metode analisis yang digunakan berupa persentase berdasarkan hasil pengujian ahli dan calon pengguna.

$$P = \frac{\sum x}{\sum xi} \times 100\%$$

Keterangan

P : Prsentase

$\sum x$  : Penambahan Skor Ahli

$\sum xi$  : Penambahan Skor Total

Tabel 1.1 skala penilaian

Pilihan jawaban	+	-
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

Tabel 1.2 presentase kriteria penilaian

Presentase	Kriteria
76%-100%	Sangat Baik atau tidak revisi
51%-75%	Baik atau tidak revisi
26% -50%	Kurang Baik atau perlu revisi
0%-25%	Tidak Baik atau perlu revisi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan di SMA Antartika Sidoarjo menunjukkan bahwa buku panduan memiliki kelayakan dan kegunaan yang didukung dengan hasil uji ahli materi dengan rata-rata .... yang artinya sangat baik, dan hasil uji ahli media dengan rata-rata .... yang artinya sangat baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengembangan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* telah memenuhi kriteria dan kelayakan.

### Pengumpulan Informasi

Pengumpulan informasi merupakan tahapan awal yang dilaksanakan pada bulan November hingga Desember 2025. Pengumpulan informasi dilakukan dengan observasi hingga wawancara dengan guru BK mengenai permasalahan yang dialami siswa. Kemudian setelah dilakukan asesmen dan ditemukan beberapa siswa teridentifikasi mengalami stres akademik

### Perencanaan

Setelah melakukan pengumpulan informasi maka tahapan selanjutnya adalah pengembangan produk. Perencanaan pengembangan produk yang berupa buku panduan ini berisikan kriteria subjek uji coba dan isi buku panduan dengan ketentuan yakni aspek, teori, media, sasaran, dan tujuan. Tujuan dari tahapan perencanaan adalah agar konseling berjalan efektif dan sistematis, serta terstruktur.

### Desain Produk

Terdapat empat tahapan yang dapat digunakan untuk pengembangan desain produk, yakni sebagai berikut.

- a). Merumuskan tujuan awal dan manfaat dari pengembangan buku panduan untuk menurunkan stres akademik siswa. Hal tersebut bertujuan agar produk yang dihasilkan mencapai kelayakan, kegunaan, ketepatan, dan keabsahan melalui validasi ciptaan. Manfaat dari panduan diharapkan bisa menjadi cara alternatif bagi guru BK dalam memberikan layanan konseling kelompok sebagai upaya penyampaian dan pemahaman informasi mengenai cara menurunkan stres akademik siswa.
- b. Mempersiapkan bahan materi yang diperlukan dalam pembuatan media pengembangan produk buku panduan. Materi informasi yang diberikan harus disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik serta disajikan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.
- c. Mempersiapkan desain, dan materi yang menarik dengan memilih jenis huruf, ukuran huruf, tata bahasa, dan gambar pendukung, serta pemilihan warna dalam penyampaian materi yang disesuaikan agar bisa dipahami pembaca.
- d. Mempersiapkan lembar validasi desain yang

digunakan untuk evaluasi dari uji ahli berisi penilaian produk agar dapat diterima

### Validasi Desain

Tahap validasi desain pada media atau produk ini dilakukan dengan melakukan uji validasi ahli (materi dan media). Setelah pengembangan selesai pada tahap awal dilanjutkan dengan tahapan uji validasi produk berupa panduan oleh ahli materi dan ahli media. Berikut uraian hasil dari uji validasi.

**Tabel 1. 3 Hasil Uji Ahli Materi**

No.	Kategori	Presentase	Kriteria
1.	Kegunaan	90%	Sangat baik
2.	Kelayakan	89%	Sangat baik
3.	Ketepatan	88%	Sangat baik
4.	Kepatutan	90%	Sangat baik
Rata-Rata		Sangat baik	Sangat baik

Di dapat hasil rata-rata presentase sebesar 89%

**Tabel 1.4 Hasil Uji Ahli Media**

No.	Kategori	Presentase	Kriteria
1.	Kegunaan	89%	Sangat baik
2.	Kelayakan	88%	Sangat baik
3.	Ketepatan	87%	Sangat baik
4.	Kepatutan	90%	Sangat baik
Rata-rata		88%	Sangat baik

Didapatkan nilai hasil presentasi rata-rata sebesar 89%

### Pembahasan

Pengembangan media buku panduan *solution-focused brief group counseling* untuk menurunkan stres akademik siswa SMA dibuat dengan menerapkan 10 langkah pada pengamatan sebuah fenomena (Sugiyono, 2021). Dengan melihat keterbatasan waktu dan biaya maka hanya akan diterapkan 5 tahapannya saja. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Antartika Sidoarjo, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan indikasi mengalami stres akademik. Kondisi ini terlihat dari berbagai gejala seperti merasa tertekan dengan tugas sekolah, kesulitan mengatur waktu belajar, kecemasan menghadapi ujian, serta menurunnya motivasi belajar. Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada prestasi belajar dan kenyamanan siswa dalam menuntut ilmu. Oleh karena itu, peneliti mengembangkan sebuah produk berupa buku panduan *solution-focused brief counseling* sebagai upaya untuk membantu menurunkan stres akademik siswa. Buku panduan ini dirancang untuk digunakan oleh guru BK atau konselor sekolah dalam pelaksanaan konseling

kelompok yang berfokus pada solusi, dan potensi siswa, bukan pada masalah. Keberhasilan pengembangan buku panduan ini ditinjau dari hasil uji ahli materi dan uji ahli media yang menunjukkan bahwa isi materi sudah sesuai dengan konsep SFBC, tujuan konseling, langkah-langkah pelaksanaan sistematis, serta bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh pengguna. Selain itu, hasil uji ahli media menunjukkan bahwa buku panduan ini memiliki tampilan yang menarik, tata letak rapi, dan desain yang mendukung kenyamanan dalam membaca. Keunggulan buku panduan ini terletak pada penyajiannya yang menggunakan tampilan menarik, serta pemilihan tata bahasa yang mudah di pahami serta praktis karena dilengkapi dengan tahapan kegiatan yang jelas, serta aktivitas kelompok yang relevan dengan permasalahan stres akademik siswa. Buku ini juga membantu konselor untuk lebih fokus pada solusi dan perubahan positif yang dapat dicapai siswa. Namun demikian, buku panduan ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan tersebut antara lain buku panduan ini hanya tersedia dalam versi cetak, sehingga tidak dapat menampilkan konten atau video tutorial *solution-focused brief counseling*

## PENUTUP

### Simpulan

Media buku panduan *solution-focused brief counseling* untuk menurunkan stres akademik siswa telah memenuhi kriteria uji kelayakan. Dilihat dari hasil uji validitas materi didapatkan hasil presentase sebesar 95% yang dimana termasuk kategori sangat baik dan tidak revisi. Sedangkan pada uji media didapatkan hasil persentase sebesar 95% yang masuk dalam kriteria sangat baik atau tidak revisi. Dengan hasil tersebut maka produk penelitian ini memenuhi kriteria dengan kategori sangat baik.

### Saran

Pada pemanfaatan panduan konseling ini dihadapkan dapat menurunkan stres akademik siswa. Terdapat beberapa saran untuk beberapa pihak terkait:

#### 1. Bagi Guru BK

Panduan ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif dalam pemberian layanan konseling kelompok untuk menurunkan stres akademik siswa.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar lebih mengembangkan dan memberikan pembaharuan terkait materi dan desain konseling yang disesuaikan dengan kemajuan zaman. Perlu adanya versi buku digital agar dapat dijangkau secara luas.

## DAFTAR PUSTAKA

Afif, M. W., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2023). Pengaruh StreS Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa: Vol. II (Issue 2).

Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>

Gadzella. (2005) *Evaluation of the Student Life-stress Inventory- Revised*. <https://www.researchgate.net/publication/286926169>

Genita, D., Wahyudi, P. H., Hadi Nugroho, I., & Yuanita, L. (2025). Penerapan Konseling Kelompok Solutions-Focused Brief Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling (JPDSK)*, 03(1), 6–11. <https://doi.org/10.47233/jpds.v3i1>

Gerald Corey. (2015). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy Tenth Edition*.

Gerald Corey. (2016) *Theory and Practice of Group Counseling*

Habsy, B. Al, Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>

Hafid, A., Latifah, L., Kartika, E., Sari, W., Pgri, U., & Malang, K. (2024). Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan

Khusumadewi,A., Warsito, H., Wiyono, D, B. (2017) Pengembangan Modul Cultural Awarness Untuk Konselor Sebaya

Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Menurunkan Academic Burnout Siswa di SMP. In *JUANG: Jurnal Wahana Konseling* (Vol. 7, Issue 2).

Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliania Sukmana, & Ria Rahmatul Istiqomah. (2020).

Mulawarman. (2023). SFBC(Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset dan Prosedur, Kencana

Mutiara. (2021.). Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan

Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871, 12(3), 36–47.* <https://doi.org/10.36089/nu.v12i3.380>

Putri, T, K, H, M., Wiyono, B, D. (2023) Pengembangan Panduan Solution-Focused Brief Group Counseling Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Peserta Didik Broken Home

Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021.). Hubungan Kintrol Diri Dengah Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di SMK X Kota Bekasi. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135– 153.

Restiana, A., Sinthia, R., & Afriwilda, M. T. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok SFBC Dalam Meningkatkan Perilaku Altruistik Siswa. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)

Safira, L., & Theresia Sri Hartati, M. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Sugiyono. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.

Sukarelawa, M. I., Pd, M., Toni, K., Indratno, M., Pd, S., Suci, M., Ayu, S., & Km, M. P. H. (2024). *N-Gain vs Stacking*.

Tsalim, R., Cahyani, A.R.(2021). Stres Akademik dan Penanganannya. Guepedia Publisher

Wardah, R., Aini Nasution Program Studi Bimbingan dan Konseling, J., & Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F. (2020). Identifikasi Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Negeri Di Kota Banda Aceh.

