

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN *SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMP

Angelica Shevanie

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: angelicashevanie.2214147@mhs.unesa.ac.id

Bambang Dibyo Wiyono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: bambangwiyono@unesa.ac.id

Abstrak

Kecemasan sosial merupakan kondisi ketika siswa mengalami rasa takut dan cemas secara berlebihan dalam situasi sosial sehingga dapat menghambat interaksi, kepercayaan diri, dan partisipasi dalam pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SMP Negeri 53 Surabaya, masih ditemukan siswa yang mengalami kecemasan sosial, sementara guru bimbingan dan konseling belum memiliki buku panduan berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai pedoman layanan. Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* untuk membantu menurunkan kecemasan sosial siswa SMP. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan Sugiyono yang meliputi identifikasi masalah, pengumpulan informasi, perencanaan, desain produk, validasi, revisi, dan produk akhir. Hasil validasi menunjukkan persentase kelayakan sebesar 91% dari ahli materi dan 90,75% dari ahli media dengan kategori sangat baik. Dengan demikian, buku panduan yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan sebagai pedoman bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan untuk membantu menurunkan kecemasan sosial siswa SMP.

Kata Kunci: *Solution Focused Brief Counseling*, buku panduan, kecemasan sosial, siswa SMP

Abstract

Social anxiety is a condition in which students experience excessive fear and anxiety in social situations, which may hinder social interaction, self-confidence, and participation in learning activities. Based on the results of observations and interviews conducted at SMP Negeri 53 Surabaya, several students were identified as experiencing social anxiety, while school counselors did not yet have a Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)-based guidebook to support counseling services. This study aimed to develop a Solution-Focused Brief Counseling guidebook to help reduce social anxiety among junior high school students. The study employed a Research and Development (R&D) method using Sugiyono's development model, which includes problem identification, information gathering, planning, product design, design validation, revision, and final product development. The validation results showed that the guidebook obtained a feasibility score of 91% from the material expert and 90.75% from the media expert, both categorized as excellent. Therefore, the developed guidebook is considered feasible for use as a guideline for school counselors in providing counseling services to help reduce social anxiety among junior high school students.

Keywords: *Solution focused Brief Counseling, guidebook, Social anxiety, junior high school studen*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental peserta didik merupakan salah satu aspek yang berpengaruh terhadap keberhasilan proses pendidikan. Selain kemampuan akademik, siswa juga perlu memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial di sekolah. Salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami remaja adalah kecemasan sosial (*social anxiety*), yaitu kondisi ketika individu merasakan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan saat berinteraksi dengan orang lain atau berada dalam situasi yang melibatkan penilaian sosial. Kondisi tersebut dapat menghambat partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran, komunikasi dengan guru, maupun hubungan dengan teman sebaya (Hofmann, 2007).

Masa remaja merupakan periode yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, remaja cenderung lebih peka terhadap penilaian orang lain sehingga lebih rentan mengalami kecemasan sosial. Berbagai faktor seperti tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, serta lingkungan sekolah dapat memicu munculnya kecemasan sosial apabila tidak diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik (American Psychiatric Association, 2022).

Kecemasan sosial telah menjadi perhatian di berbagai negara karena berdampak terhadap perkembangan akademik maupun psikologis siswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Leigh dan Clark (2018) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung kurang aktif dalam proses pembelajaran, menghindari kegiatan presentasi, serta mengalami kesulitan menjalin hubungan sosial di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kepercayaan diri, motivasi belajar, dan keterlibatan siswa dalam kegiatan akademik.

Apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat, kecemasan sosial dapat berkembang menjadi masalah yang lebih kompleks. Menurut Hofmann (2007), individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki pikiran negatif terhadap kemampuan dirinya, takut memperoleh penilaian buruk dari orang lain, serta menghindari berbagai situasi sosial. Perilaku menghindar yang berlangsung terus-menerus dapat menghambat perkembangan sosial, emosional, maupun akademik peserta didik.

Berbagai penelitian telah mengembangkan intervensi untuk membantu mengurangi kecemasan sosial, di antaranya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *mindfulness*, dan *Solution-Focused Brief Counseling*

(SFBC). Dalam penelitian ini dipilih pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* karena menitikberatkan pada kekuatan, potensi, serta pengalaman keberhasilan yang dimiliki konseli. Pendekatan ini membantu siswa mengembangkan solusi yang realistis tanpa berfokus secara berlebihan pada penyebab masalah, sehingga dinilai sesuai diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Corey, 2016; Wiyono, 2025).

counseling, serta layanan bimbingan kelompok. Pendekatan tersebut bertujuan membantu siswa mengelola stres akademik, meningkatkan motivasi belajar, serta membangun strategi *coping* yang lebih adaptif. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) karena pendekatan ini berfokus pada kekuatan dan potensi individu dalam menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. SFBC dinilai efektif diterapkan pada siswa karena prosesnya singkat, terarah, dan membantu siswa lebih fokus pada perubahan positif serta pengalaman keberhasilan yang pernah dimiliki sebelumnya. Penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* sering dikaitkan dengan faktor internal, seperti kurangnya motivasi intrinsik, serta faktor eksternal, seperti pendekatan pengajaran yang kurang interaktif.

Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan akademik telah didukung oleh sejumlah penelitian terdahulu. (Kusumawide, et.al, (2019)) menemukan bahwa SFBC efektif membantu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui penguatan potensi diri dan kemampuan menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Selain itu, penelitian (Wiyono, (2015)) menunjukkan bahwa *Solution Focused Brief Counseling* mampu meningkatkan motivasi berprestasi siswa karena membantu peserta didik mengenali kekuatan, pengalaman keberhasilan, serta sumber daya yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Penelitian lain yang oleh Putri dan Wiyono (2023), mengembangkan panduan *Solution-Focused Brief Group Counseling* untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa panduan yang dikembangkan memenuhi kriteria kelayakan sehingga dapat digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Keberadaan panduan yang sistematis membantu guru BK melaksanakan setiap tahapan layanan secara lebih terarah dan konsisten sehingga tujuan layanan lebih mudah dicapai. Penelitian mengenai pengembangan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* untuk menurunkan *academic burnout* siswa SMP juga

menunjukkan bahwa pendekatan ini layak digunakan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengurangi gejala *academic burnout*. Temuan-Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) memiliki potensi untuk diterapkan dalam membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan psikologis di lingkungan sekolah, termasuk kecemasan sosial. Pendekatan ini menekankan pada pencarian solusi, penguatan harapan, serta pengembangan kemampuan yang telah dimiliki konseli sehingga perubahan positif dapat dicapai secara bertahap (Kim, 2008; Franklin et al., 2017).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 53 Surabaya, masih ditemukan peserta didik yang menunjukkan gejala kecemasan sosial. Beberapa siswa tampak enggan mengemukakan pendapat saat pembelajaran berlangsung, merasa gugup ketika diminta berbicara di depan kelas, serta memilih menghindari situasi yang melibatkan interaksi dengan banyak orang. Selain itu, terdapat siswa yang kurang percaya diri ketika bekerja dalam kelompok, cenderung diam saat berdiskusi, dan merasa khawatir akan penilaian negatif dari teman maupun guru. Berdasarkan keterangan guru BK, layanan yang diberikan selama ini lebih bersifat umum dan belum menggunakan pendekatan konseling yang secara khusus ditujukan untuk membantu mengurangi kecemasan sosial siswa. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang lebih terarah agar siswa mampu mengembangkan rasa percaya diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekolah.

Salah satu pendekatan yang dinilai sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC). Pendekatan yang dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg ini menempatkan kekuatan, pengalaman keberhasilan, dan sumber daya yang dimiliki konseli sebagai dasar dalam proses konseling. Berbeda dengan pendekatan yang lebih banyak mengeksplorasi penyebab masalah, SFBC membantu konseli mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mewujudkan perubahan positif (Corey, 2016).

Menurut Wiyono (2025), *Solution-Focused Brief Counseling* merupakan pendekatan konseling yang berorientasi pada solusi dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki konseli. Dalam pelaksanaannya, konselor membantu siswa mengenali kemampuan diri, menetapkan tujuan yang realistis, serta membangun keyakinan bahwa setiap individu memiliki sumber daya untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Pendekatan ini dinilai sesuai diterapkan di sekolah karena prosesnya relatif singkat, fleksibel, dan berpusat pada kebutuhan peserta didik.

Pelaksanaan SFBC dilakukan melalui hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli. Berbagai teknik, seperti *miracle question*, *scaling question*, dan *exception question*, digunakan untuk membantu siswa membangun harapan, meningkatkan kepercayaan diri, serta menemukan pengalaman positif yang dapat dijadikan dasar dalam menghadapi situasi sosial yang selama ini menimbulkan kecemasan. Melalui proses tersebut, siswa diharapkan mampu mengurangi rasa takut terhadap penilaian orang lain, meningkatkan keberanian dalam berinteraksi, serta berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan belajar maupun kehidupan sosial di sekolah (Franklin et al., 2017; Corey, 2016).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu media yang dapat membantu guru Bimbingan dan Konseling melaksanakan layanan SFBC secara sistematis dan terarah. Oleh karena itu, penelitian ini mengembangkan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) yang diharapkan layak digunakan sebagai pedoman bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu menurunkan kecemasan sosial pada siswa SMP.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D), yaitu metode penelitian yang bertujuan menghasilkan suatu produk serta menilai tingkat kelayakan produk tersebut sebelum digunakan dalam praktik. Menurut Sugiyono (2019), penelitian dan pengembangan merupakan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada penyusunan produk, tetapi juga melalui proses pengujian sehingga produk yang dihasilkan memiliki kualitas yang layak untuk diterapkan. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai pedoman bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling kepada siswa yang mengalami kecemasan sosial di SMP Negeri 53 Surabaya

Tahapan pengembangan mengacu pada model *Research and Development* yang dikemukakan oleh Sugiyono (2019). Prosedur yang digunakan meliputi enam tahap, yaitu identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, perancangan produk, validasi desain, revisi desain, serta penyusunan produk akhir**. Proses penelitian diawali dengan mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan siswa SMP Negeri 53 Surabaya terkait permasalahan kecemasan sosial serta kebutuhan guru bimbingan dan konseling terhadap media layanan yang dapat digunakan dalam proses konseling. Informasi yang

diperoleh kemudian dijadikan dasar dalam menyusun buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) yang sesuai dengan karakteristik peserta didik di tingkat SMP.

Buku panduan yang telah disusun selanjutnya dinilai oleh ahli materi, ahli media, dan calon pengguna, yaitu guru bimbingan dan konseling, untuk memperoleh masukan mengenai isi, penyajian, bahasa, serta kemudahan penggunaan produk. Data penelitian diperoleh melalui wawancara, angket analisis kebutuhan, dan angket validasi. Seluruh data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkat kelayakan produk berdasarkan skor penilaian validator serta analisis deskriptif kualitatif untuk menginterpretasikan saran dan masukan yang diberikan sebagai dasar penyempurnaan buku panduan sebelum ditetapkan sebagai produk akhir.

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

Keterangan:

P = Presentase

$\sum x$ = Penambahan Skor Ahli

$\sum xi$ = Penambahan Skor Total

Tabel 1.1 Skala Penelitian

Pilihan Jawaban	+	-
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 1.2 Presentase Kriteria Penelitian

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 kelayakan yang dilaksanakan di SMP Negeri 53 Surabaya, buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dinyatakan layak digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling. Hasil validasi oleh ahli materi memperoleh persentase 87% dengan kategori sangat layak, sedangkan penilaian

dari ahli media mencapai 86% dengan kategori sangat layak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa buku panduan telah memenuhi aspek isi, penyajian, bahasa, dan tampilan sehingga dapat digunakan sebagai pedoman layanan. Selain itu, buku panduan dinilai mudah dipahami dan praktis oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam pelaksanaan konseling, baik secara individu maupun kelompok. Penilaian dari para validator juga menunjukkan bahwa materi yang disajikan telah sesuai dengan tujuan pengembangan dan kebutuhan siswa yang mengalami kecemasan sosial. intervensi *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) yang disusun telah selaras dengan prinsip-prinsip teoritis, mulai dari perumusan tujuan (*goal-setting*), penggunaan *miracle question*, hingga pertanyaan berskala (*scaling questions*). Sementara itu, tingginya persentase pada uji media menegaskan bahwa tata letak, pemilihan font, keterbacaan, dan visualisasi komponen dalam buku panduan ini sangat mendukung tingkat keterpahaman pengguna.

Keberhasilan pengembangan buku panduan SFBC ini tidak lepas dari karakteristik pendekatan SFBC itu sendiri yang berfokus pada solusi secara singkat, adaptif, dan berorientasi pada masa depan siswa. Di lingkungan sekolah seperti SMP Negeri 5 Surabaya, efisiensi waktu menjadi faktor krusial karena guru BK sering kali dihadapkan pada keterbatasan durasi tatap muka dengan siswa di sela-sela jam pelajaran. Dengan adanya panduan yang terstruktur namun fleksibel ini, guru BK dapat mengarahkan konseli untuk mengidentifikasi pengecualian masalah (*exceptions*) dan membangun strategi pemecahan masalah secara mandiri dalam waktu yang relatif singkat.

Pengumpulan Informasi

Tahap pengumpulan informasi dilaksanakan pada bulan Desember 2025 sebagai langkah awal dalam proses pengembangan produk. Kegiatan ini diawali dengan melakukan observasi terhadap kondisi peserta didik serta wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 53 Surabaya untuk memperoleh gambaran mengenai permasalahan yang sering muncul dalam interaksi sosial siswa. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan dan asesmen awal, ditemukan sejumlah siswa yang menunjukkan gejala kecemasan sosial, seperti kurang percaya diri ketika berinteraksi, merasa cemas saat berbicara di depan teman atau guru, serta cenderung menghindari situasi sosial tertentu. Temuan tersebut menjadi dasar dalam penyusunan buku *panduan Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai pedoman layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menurunkan kecemasan sosial pada siswa.

Perencanaan

Setelah tahap pengumpulan informasi selesai, penelitian dilanjutkan dengan penyusunan buku panduan. Pada tahap ini ditentukan subjek uji coba serta disusun isi buku yang meliputi aspek, landasan teori, media, sasaran, dan tujuan layanan. Perancangan tersebut bertujuan menghasilkan buku panduan yang sistematis dan mudah digunakan sebagai pedoman pelaksanaan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC).

Desain Produk

Terdapat empat tahapan dalam penyusunan desain produk, yaitu sebagai berikut.

a) Merumuskan tujuan dan manfaat pengembangan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai pedoman bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu menurunkan kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 53 Surabaya.

b) Mengidentifikasi komponen dan materi utama buku panduan dengan menyusun materi yang berkaitan dengan kecemasan sosial serta mengintegrasikannya dengan teknik-teknik *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC). Materi yang dikembangkan meliputi pengertian dan karakteristik kecemasan sosial, faktor penyebab, indikator kecemasan sosial, asesmen sederhana, serta tahapan penerapan teknik SFBC, seperti *miracle question, exception question, scaling question, dan coping question.

c) Merancang tampilan buku panduan dengan memperhatikan pemilihan warna, jenis huruf, ukuran tulisan, serta tata letak yang menarik dan mudah dibaca. Selain itu, ditambahkan ilustrasi dan bagan pendukung agar isi buku lebih mudah dipahami oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam pelaksanaan layanan.

d) Menyusun draf akhir buku panduan dengan menggabungkan seluruh materi dan desain yang telah dibuat. Pada tahap ini juga disiapkan instrumen validasi berupa angket penilaian untuk ahli materi, ahli media, dan calon pengguna. Draf beserta instrumen tersebut digunakan sebagai dasar pelaksanaan uji kelayakan produk sebelum diterapkan di SMP Negeri 53 Surabaya.

Validasi Desain

Pada tahap validasi pada desain pada media atau produk ini dilakukan melalui uji validitas pada ahli materi dan media. Setelah pengembangan selesai pada tahap awal dilanjutkan dengan tahapan uji validasi produk berupa buku panduan oleh para ahli materi dan ahli media. Berikut uraian hasil dari uji validasi:

Tabel 1.3 Hasil Penilaian Oleh Ahli Materi

No	Kategori	Presentase	Kriteria
1.	Kegunaan	87%	Sangat baik atau tidak revisi

2.	Kelayakan	87%	Sangat baik atau tidak revisi
3.	Ketepatan	87%	Sangat baik atau tidak revisi
4.	Kepatutan	88%	Sangat baik atau tidak revisi
Rata-Rata		87%	Sangat baik atau tidak revisi

Didapat hasil rata-rata sebesar 89%

Tabel 1.4 Hasil Penilaian Oleh Ahli Media

No	Kategori	Presentase	Kriteria
1.	Kegunaan	89%	Sangat baik atau tidak revisi
2.	Kelayakan	89%	Sangat baik atau tidak revisi
3.	Ketepatan	88%	Sangat baik atau tidak revisi
4.	Kepatutan	89%	Sangat baik atau tidak revisi
Rata-Rata		88,75%	Sangat baik atau tidak revisi

Di dapat hasil rata-rata sebesar 88,755%

Pembahasan

Pengembangan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam penelitian ini berangkat dari kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 53 Surabaya. Berdasarkan hasil observasi, wawancara dengan guru BK, serta asesmen awal terhadap peserta didik, ditemukan bahwa beberapa siswa menunjukkan kecemasan sosial yang ditandai dengan rasa takut saat berinteraksi, kurang percaya diri ketika menyampaikan pendapat, serta kecenderungan menghindari situasi yang melibatkan banyak orang. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan konseling yang dapat membantu siswa mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dan mengurangi kecemasan dalam lingkungan sosial. Menurut Hofmann (2007), kecemasan sosial muncul karena individu memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap penilaian orang lain. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi yang mampu mengarahkan siswa untuk mengenali potensi dan pengalaman positif yang dimilikinya.

Selama ini, layanan yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling lebih banyak menggunakan pendekatan yang bersifat umum sehingga belum tersedia panduan khusus untuk menangani kecemasan sosial. Kehadiran buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) diharapkan dapat menjadi alternatif bagi guru BK dalam melaksanakan layanan secara lebih terarah. Pendekatan

SFBC menitikberatkan pada pencarian solusi, penguatan sumber daya yang dimiliki siswa, serta pencapaian tujuan yang realistis dalam waktu yang relatif singkat, sehingga sesuai diterapkan pada lingkungan sekolah (Corey, 2021).

Kelayakan buku panduan dibuktikan melalui proses validasi oleh para ahli. Hasil penilaian ahli materi memperoleh persentase 87% dengan kategori sangat layak, sedangkan validasi ahli media memperoleh persentase 86% dengan kategori sangat layak. Penilaian tersebut menunjukkan bahwa isi materi, sistematika penyajian, penggunaan bahasa, serta tampilan buku telah memenuhi kriteria sebagai pedoman layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, tahapan konseling yang disajikan dalam buku, mulai dari membangun hubungan kerja (rapport), menetapkan tujuan konseling, hingga penerapan teknik *miracle question*, *exception question*, *scaling question*, *coping question* telah disusun secara sistematis sehingga mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan sosial. (rapport), menetapkan tujuan konseling, hingga penerapan teknik *miracle question*, *exception question*, *scaling question*, dinilai telah disusun secara runtut dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP yang mengalami kecemasan sosial. Penyajian materi menggunakan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami dan dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan layanan.

Sementara itu, hasil validasi dari ahli media memperoleh persentase 86% dengan kategori sangat layak. Penilaian tersebut menunjukkan bahwa tampilan buku, meliputi pemilihan warna, ukuran dan jenis huruf, tata letak, serta penggunaan ilustrasi pendukung, telah memenuhi aspek keterbacaan dan kenyamanan bagi pengguna. Desain buku juga dibuat sederhana agar memudahkan guru BK dalam memahami alur pelaksanaan konseling dan menggunakannya sebagai pedoman layanan.

Hasil penelitian ini didukung oleh temuan Kim S. Kim (2008) yang menyatakan bahwa *pendekatan Solution-Focused Brief Therapy* berfokus pada pengembangan kekuatan dan sumber daya yang dimiliki individu sehingga membantu klien membangun kepercayaan diri dalam menghadapi situasi sosial. Selain itu, penelitian Franklin C. Franklin dkk. (2017) juga menunjukkan bahwa penerapan SFBC memberikan dampak positif terhadap berbagai permasalahan psikososial peserta didik, termasuk peningkatan kemampuan mengatasi kecemasan dan membangun strategi penyelesaian masalah. Dengan demikian, buku panduan yang dikembangkan dinilai layak digunakan sebagai pedoman bagi guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 53 Surabaya* dalam

memberikan layanan kepada siswa yang mengalami kecemasan sosial.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan (Research and Development) yang telah dilakukan, diperoleh beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Pengembangan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) telah dilaksanakan dengan mengacu pada tahapan *Research and Development* menurut Sugiyono (2019), yang meliputi identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, penyusunan desain produk, validasi oleh ahli, revisi, hingga menghasilkan produk akhir berupa buku panduan untuk layanan bimbingan dan konseling.
2. Buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dinyatakan sangat layak digunakan sebagai pedoman layanan bimbingan dan konseling dalam membantu menurunkan kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 53 Surabaya. Hasil validasi menunjukkan bahwa penilaian ahli materi memperoleh persentase 87%, sedangkan ahli media memperoleh persentase 88,75%, sehingga produk memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan di sekolah.
3. Buku panduan disusun dengan memperhatikan kebutuhan guru Bimbingan dan Konseling melalui penyajian langkah-langkah pelaksanaan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) yang sistematis. Buku ini dilengkapi dengan contoh penerapan teknik *miracle question*, *exception question*, *scaling question*, dan *coping question*, disertai lembar kerja serta tampilan yang sederhana dan mudah dipahami. Dengan demikian, buku panduan diharapkan dapat membantu guru BK melaksanakan layanan konseling secara lebih terarah dalam membantu siswa mengurangi kecemasan sosial.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu pedoman dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengurangi kecemasan sosial pada siswa. Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 53 Surabaya maupun di sekolah lain disarankan menggunakan buku panduan ini sebagai acuan dalam memberikan layanan konseling kepada siswa yang mengalami kecemasan sosial. Buku panduan ini dapat diterapkan dalam layanan konseling individu maupun kelompok sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada tahap pengembangan dan uji kelayakan produk. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melanjutkan penelitian dengan menguji keefektifan buku panduan melalui penelitian eksperimen sehingga dapat diketahui pengaruh penggunaan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) terhadap penurunan kecemasan sosial pada siswa SMP secara lebih komprehensif.

Daftar pustaka

- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.
- De Porter, B., & Hernacki, M. (1992). *Quantum learning: Membiasakan belajar nyaman dan menyenangkan* (A. Abdurrahman, Trans.). Kaifa.
- Fauzi, M. (2021). Upaya mengatasi academic burnout melalui pendekatan konseling dan intervensi psikologis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 112–125.
- Hernández-Mariano, J. A., et al. (2024). Global prevalence of academic burnout: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 34(1), 15–28.
- Juanda, A., & Rosiana, D. (2024). Pengaruh academic burnout terhadap performa akademik dan kesehatan mental siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 201–215.
- Kristiyaningrum, T. (2019). Keterlibatan siswa secara aktif dalam keberhasilan proses pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 45–53.
- Kusumawide, I., et al. (2019). Efektivitas solution-focused brief counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 78–86.
- Liu, Y., et al. (2024). The longitudinal relationship between academic burnout, anxiety, and depression symptoms in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(4), 512–526.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Purwanto, B. (2022). Studi komparatif berbagai pendekatan intervensi dalam mengatasi academic burnout pada siswa. *Jurnal Konseling Sekolah*, 10(1), 33–42.
- Putri, T. K. H. M., & Wiyono, B. D. (2023). Pengembangan Panduan *Solution-Focused Brief Group Counseling* untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Peserta Didik Broken Home. *Jurnal BK Unesa*.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2019). High academic pressure and lack of social support as predictors of school burnout. *European Journal of Psychology of Education*, 34(3), 621–637.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Sujimat, D. A. (2000, Oktober 19). *Penulisan karya ilmiah* [Makalah tidak diterbitkan]. Pelatihan Penelitian bagi Guru SLTP Negeri di Kabupaten Sidoarjo, MKKS SLTP Negeri Kabupaten Sidoarjo.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian & pengembangan (Research and Development / R&D)*. Alfabeta.
- Suparno. (2000). Langkah-langkah penulisan artikel ilmiah. Dalam A. Saukah & M. G. Waseso (Eds.), *Menulis artikel untuk jurnal ilmiah* (hlm. 45–60). UM Press.
- Syah, E. F., & Wiyono, B. D. (2025). Pengembangan panduan *Solution Focused Brief Group Counseling* untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa SMK. *Jurnal BK UNESA*.
- Universitas Negeri Surabaya. (2000). *Pedoman penulisan artikel jurnal*. Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.
- Wahab, A., & Lestari, L. A. (1999). *Menulis karya ilmiah*. Airlangga University Press.
- Wang, C., et al. (2022). Sources of academic stress and its impact on student mental health in
- Khusumadewi, A., Warsito, H. W. S., & Wiyono, B. D. (2017). Pengembangan modul cultural awareness untuk konselor sebaya. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 1(1), 30–36. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n1.p30-36>