

KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA

Franciskus Rondang Sitindaon, Rahma Widyana

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Jl. Padjajaran (Ring Road Utara), Sleman, Yogyakarta.

franciskusrondang@gmail.com

Abstract

The study aims to find out the effect of solution-focused brief counseling (SFBC) to decrease the stress level of college students. The participants of this study consisted of 6 active Master of Psychology students of Mercu Buana University of Yogyakarta with moderate and high stress level. The study used one-group pretest-posttest design. The data obtained through a scale of stress levels on college students and interview. The intervention used was SFBC. The intervention was conducted in four meetings. In analyzing the data, the researchers used the Wilcoxon Signed Ranks Test to assess the differences in the experimental group scores before and after the intervention. The Wilcoxon Signed Ranks Test showed that there was stress level differences before and after participants having SFBC with a Z score coefficient = -2.214 ($p < 0.05$) and a decrease in the mean value before and after the intervention of 8.67. The mean value before the intervention was 58 and after the intervention was 49,33. The study concluded that there were differences in the stress scores before and after being given SFBC.

Keywords: college student, solution-focused brief counseling, stress.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konseling singkat berfokus solusi (KSFS) untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Partisipan dalam penelitian berjumlah 6 mahasiswa aktif Program Studi Magister Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan tingkat stres sedang dan tinggi. Desain penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Pengumpulan data menggunakan skala tingkat stres pada mahasiswa dan wawancara. Intervensi yang digunakan adalah KSFS. Intervensi dilakukan 4 kali pertemuan. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk menilai perbedaan skor kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi. *Wilcoxon Signed Ranks Test* menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres partisipan sebelum dan sesudah mengikuti KSFS. Hal ini didukung dengan nilai $Z = -2,214$ ($p < 0,05$) serta penurunan nilai mean sebelum dan sesudah intervensi sebesar 8,833. Nilai mean sebelum intervensi sebesar 58,17 dan nilai mean sesudah intervensi sebesar 49,33. Kesimpulannya adalah KSFS menjadi salah satu metode untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Kata kunci: konseling singkat berfokus solusi, mahasiswa, stres.