



**KONSELING RINGKAS BERFOKUS SOLUSI BERBASIS ONLINE DALAM  
PENANGANAN SOSIOEMOSIONAL MAHASISWA**

**Bela Itri Agriani<sup>1</sup>, Dewi Retno Suminar<sup>2</sup>**

Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga  
corresponding authore, e-mail : bela.itri.agriani-2021@psikologi.unair.ac.id

Received March 30, 2023;  
Revised March 31, 2023;  
Accepted April 06, 2023;  
Published May 05, 2023

**Abstrak**

Konseling ringkas berfokus solusi merupakan pendekatan terapi atau konseling yang memiliki konsep sederhana dan mudah, serta pada sisi praktiknya lebih difokuskan pada bagaimana mencari solusi dalam memecahkan masalah. Konseling ringkas berfokus solusi dapat dilakukan secara langsung ataupun secara jarak jauh (*online*). Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui proses pelaksanaan Konseling *solution focused brief*; (2) Untuk mengetahui hasil dari bimbingan dan konseling online dengan konseling *solution focused brief*; dan (3) Untuk mengetahui rancangan pengembangan mahasiswa berdasarkan hasil bimbingan dan konseling *online* dengan Konseling ringkas berfokus solusi. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif *Action Research*. Hasil penelitian menjabarkan tahapan pelaksanaan Konseling ringkas berfokus solusi yaitu tahap pertama perencanaan, pelaksanaan (*problem, scaling, miracle, scaling, exception, what to do change, scaling*, dan pengutan), pengamatan dan refleksi.

**Kata Kunci:** Konseling Ringkas Berfokus Solusi, Sosioemosional.

**Abstract**

*Solution focused brief counseling* is a therapy or counseling approach that has a simple and easy concept, and on the practical side it is more focused on how to find solutions to solve problems. SFBT can be done directly or remotely. This study aims (1) To find out the process of implementing online guidance and counseling using the *Solution focused brief counseling*; (2) To find out the results of online guidance and counseling with the *solution focused brief counseling*; and (3) to find out the student development plan based on the results of online guidance and counseling using the *Solution focused brief counseling*. The research was conducted using a qualitative Action Research method. The results of the study describe the stages of implementing *Solution focused brief counseling*, namely the first stages of planning, implementation (*problem, scaling, miracle, scaling, exception, what to do change, scaling, and reinforcement*), observation and reflection.

**Keywords:** *Solution focused brief counseling, Sosioemotional.*

The Bikotetik Journal is a Guidance and Counseling journal published by the Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, State University of Surabaya in collaboration with the Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN)

---

**How to Cite:**

Agriani., B.I., Suminar, D.R (2023). *Konseling Ringkas Berfokus Solusi Berbasis Online Dalam Penanganan Sosioemosional Mahasiswa*. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 7(1), 32-40

---

## PENDAHULUAN

Pasal 3 UU 20 Tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa Pendidikan Nasional memiliki fungsi untuk mengembangkan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, serta memiliki tujuan berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Demi tercapainya tujuan Pendidikan Nasional, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyusun kurikulum yang diharapkan mampu mengembangkan potensi peserta didik menjadi warga negara produktif yang mampu memberikan kehidupan layak bagi dirinya dan berkontribusi pada masyarakat (Aditomo dkk., 2021).

Layanan Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu bagian dari sistem Pendidikan Nasional yang memiliki karakteristik berbeda dengan mata pelajaran. Layanan Bimbingan dan Konseling membantu peserta didik dalam mencapai tugas perkembangannya dan menangani permasalahan yang dimilikinya melalui capaian layanan bimbingan dan konseling dalam rangka bagian dari pengembangan kurikulum satuan pendidikan (Habsy, 2017). Bimbingan dan konseling memiliki tujuan umum dan khusus dalam pelaksanaannya. Secara umum bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan, potensi yang dimiliki (kemampuan dasar dan bakat-bakat), berbagai latar belakang yang ada (latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Adapun tujuan khusus dari bimbingan dan konseling merupakan penjabaran tujuan umum yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya (Prayitno & Amti, 2018).

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tidak hanya dibutuhkan di sekolah-sekolah namun pada pendidikan tinggi juga sangat dibutuhkan kehadirannya sebagai komponen dalam sistem pendidikan dalam perguruan tinggi khususnya yang berkaitan dengan peningkatan mutu dan relevansi pendidikan perguruan tinggi. Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi adalah suatu usaha membantu mahasiswa untuk mengembangkan dirinya dan mengatasi problematika pribadi, sosial, belajar dan karier yang berpengaruh terhadap perkembangan akademik. Bimbingan tersebut meliputi layanan bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karier yang diberikan oleh petugas pelayanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi pada tingkat jurusan/program studi (Kamaruzzaman & Sulistiawan, 2020).

Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dibagi menjadi tiga bagian yaitu bimbingan awal semester, tengah semester, dan akhir semester. Bimbingan awal semester meliputi (1) Membantu mahasiswa dalam mempersiapkan diri memasuki semester mendatang; (2) Membantu mahasiswa dalam menentukan strategi belajar yang akan ditempuh; (3) Membantu mahasiswa dalam perkembangan diri kearah terbentuknya pribadi; (4) Membantu mahasiswa dalam mengenal terdapatnya layanan, jalan media, atau fasilitas yang diperlukan untuk mengembangkan diri. Sedangkan tujuan bimbingan sewaktu semester berlangsung adalah: (1) Membantu mahasiswa dalam mewujudkan kesiapan psikologis dan kesiapan teknis pendidikan; (2) Membantu mahasiswa agar dapat membina motivasi belajarnya; (3) Membantu mahasiswa dalam menyadari tingkat kemajuan atau prestasi belajarnya; (4) Membantu mahasiswa dalam usaha mengembangkan berbagai segi pribadinya. Tujuan bimbingan pada akhir semester adalah: (1) Membantu mahasiswa untuk mengenal gambaran perkembangan dirinya setelah semester berakhir; (2) Membantu mahasiswa untuk menghubungkan gambaran pribadi sekarang dengan yang lalu, dan yang akan datang (Young dalam Nastiti & Habibah, 2017).

Konseling merupakan bagian dari bimbingan yang sifatnya kuratif atau korektif, berbeda dengan bimbingan yang sifatnya preventif atau pencegahan (Jones, 1970). Banyak pendekatan yang dapat diterapkan oleh seorang konselor dalam melakukan konseling pada mahasiswa, salah satunya adalah konseling ringkas berfokus solusi. Konseling ringkas berfokus solusi merupakan pendekatan terapi atau konseling yang memiliki konsep sederhana dan mudah, serta pada sisi praktiknya lebih difokuskan pada bagaimana mencari solusi dalam memecahkan masalah. Konselor membantu konseli agar mampu mengidentifikasi kekuatan dan keterampilan yang dimiliki konseli untuk mengatasi masalahnya (Kim dkk., 2017). Oleh karena itu penerapan konseling ringkas berfokus solusi ini dirasa cocok untuk diterapkan pada mahasiswa yang pada dasarnya sudah memiliki keterampilan berpikir dalam memecahkan suatu masalah.

Seorang konselor yang melakukan konseling ringkas berfokus solusi pada pelaksanaannya harus memiliki beberapa keahlian, yaitu (1) Kemampuan untuk terlibat dalam pembicaraan bebas masalah; (2) Kemampuan untuk mengeksplorasi setiap perubahan pra-sesi; (3) Kemampuan untuk mendengarkan secara aktif kekuatan, sumber daya dan keterampilan klien, dan apa pun pemanfaatan keterampilan tersebut di masa lalu atau sekarang; (4) Kemampuan untuk memperoleh dari klien masa depan yang lebih disukai dan bersama-sama membangun kekayaan gambaran atau narasi masa depan itu; (5) Kemampuan untuk mencari pengecualian dan perbedaan; (6) Kemampuan untuk dapat mengambil sikap non-ahli terhadap pengalaman klien dan konstruksi; (7) Kemampuan untuk memanfaatkan 'pertanyaan ajaib (luar biasa); (8) Kemampuan untuk memanfaatkan penskalaan; (9) Kemampuan untuk peka menggunakan 'dan' dan bukan 'tetapi'; (10) Kemampuan untuk peka menggunakan 'bagaimana' dan bukan 'mengapa'; (11) Kemampuan untuk memberikan pujian dan pujian yang tulus kepada klien; dan (12) Kemampuan untuk menegosiasikan tugas di luar terapi yang terkait dengan klien gerakan menuju masa depan yang lebih disukai (Hanton, 2011).

Konseling ringkas berfokus solusi dapat diterapkan pada berbagai masalah yang dihadapi oleh mahasiswa baik itu mengenai permasalahan perilaku dan emosional mahasiswa, masalah akademik, maupun keterampilan sosial (Kelly dkk., 2008). Permasalahan mahasiswa umumnya berasal dari beratnya beban perkuliahan seperti beban tugas, ujian, kompetisi antar mahasiswa serta tuntutan waktu yang sempit. Sehingga, banyak mahasiswa yang beranggapan bahwa kegiatan perkuliahan merupakan sumber stres dan tugas akademik merupakan stressor yang besar. Stres yang dialami mahasiswa ini dapat menimbulkan berbagai macam emosi negatif seperti marah, tertekan, kecewa, sedih, dan sebagainya (Govaerts & Grégoire, 2004). Melalui Konseling ringkas berfokus solusi permasalahan emosional yang dialami mahasiswa tersebut dapat ditangani, seperti penelitian yang dilakukan oleh Daki & Savage (2010) yang menyebutkan bahwa Konseling ringkas berfokus solusi merupakan intervensi yang tepat dalam memenuhi kebutuhan akademik, motivasi dan sosioemosional.

Praktik Konseling ringkas berfokus solusi dapat dilakukan secara langsung ataupun secara jarak jauh (*online*) melalui jaringan internet, seperti berbasis web, serta bentuk media online lainnya (Chen, 2020; Hawkins dkk., 2020; Ifdil dkk., 2020). Konseling *online* atau *e-counseling* adalah ketika seorang konselor profesional melakukan konseling melalui internet untuk memberikan layanan atau dukungan emosional kepada klien, nasihat kesehatan mental, atau layanan konseling lainnya. Konseling ini dapat dilakukan melalui percakapan yang sedang berlangsung baik itu melalui email, telepon, atau *video call* (Kessler & Lewis, 2002). Penggunaan informasi dan teknologi (*Information and Communication Technology / ICT*) merupakan metode yang baru dalam konseling (Borbon, Jr. & Borbon, 2013; Suranata dkk., 2020) namun dirasa menguntungkan karena memberikan waktu yang lebih efisien (Hedman dkk., 2011).

Berdasarkan hal tersebut serta melihat perkembangan teknologi yang pesat dan lekat dengan generasi milenial, maka konseling *online* dengan pendekatan konseling ringkas berfokus solusi ini dapat menjadi pilihan efektif untuk memberikan pelayanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan sosioemosional akibat dari tuntutan akademik selama perkuliahan. Melihat hal tersebut maka penelitian ini akan membahas mengenai penggunaan Konseling ringkas berfokus solusi pada mahasiswa yang dilakukan secara *online* melalui media *video conference Zoom*. Penelitian ini memiliki beberapa tujuan diantaranya yaitu: (1) Untuk mengetahui proses Konseling ringkas berfokus solusi berbasis *online*; (2) Untuk mengetahui hasil dari Konseling ringkas berfokus solusi berbasis *online*; dan (3) Untuk mengetahui rancangan pengembangan permasalahan sosioemosional mahasiswa berdasarkan hasil Konseling ringkas berfokus solusi berbasis *online*.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis *Action Research* (AR). *Action research* (AR) adalah penelitian yang mengaitkan teori dengan praktik melalui perubahan dan refleksi situasi problematis yang terjadi secara langsung. Sumber data dari penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan empat tahapan (Kemmis dkk., 2014) yaitu (1) Perencanaan, peneliti melakukan persiapan tindakan yang dilakukan dalam hal ini adalah menentukan materi dan rencana kegiatan Konseling ringkas berfokus solusi berbasis *online*, dan menentukan subjek; (2) Pelaksanaan, tahap implementasi kegiatan Konseling ringkas berfokus solusi berbasis *online* yang telah direncanakan; (3) Pengamatan, tahap pengamatan dan perekaman proses pelaksanaan konseling ringkas berfokus solusi berbasis *online*; dan (4) Refleksi, tahap dimana peneliti mempertimbangkan hasil dari Konseling ringkas berfokus solusi berbasis *online* yang dilakukan, sehingga peneliti dapat membuat rancangan pengembangan klien untuk Konseling ringkas berfokus solusi selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini sesuai dengan kegiatan pelaksanaan penelitian tindakan (*action research*) yang terbagi menjadi empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berikut penjelasan hasil penelitian dari tiap tahapan-tahapannya:

#### 1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini konselor terlebih dahulu membuat kesepakatan dengan klien mengenai waktu pelaksanaan dan media yang digunakan, serta meminta klien mengisi identitas dirinya melalui media *WhatsApp*. Dalam melakukan konseling ini konselor memilih menggunakan media *video conference Zoom*. Pemilihan media ini dengan alasan untuk memudahkan konselor dengan klien saling berinteraksi dan saling bertatap muka. Namun, sebelum itu konselor menanyakan kesediaan klien dahulu apakah bersedia konsultasi menggunakan media tersebut. Menggunakan media *video conference Zoom* ini mengharuskan konselor sebelum memulai konseling terlebih dahulu membuat *link* pertemuan yang disesuaikan dengan waktu pelaksanaan yang telah disepakati. Setelah *link* pertemuan dibuat, konselor mengirimkan *link* tersebut kepada klien. Sebelum memulai konseling, konselor terlebih dahulu mempersiapkan semua perlengkapan penunjang dalam melakukan konseling *online*, seperti laptop, kamera laptop dan *headset* berfungsi dengan baik, serta jaringan internet yang telah terkoneksi lancar.

#### 2. Pelaksanaan

Pelaksanaan proses konseling ringkas berfokus solusi secara *online* dengan menggunakan aplikasi *video conference Zoom*. Pelaksanaan konseling ringkas berfokus solusi dilaksanakan sesuai dengan tahapan pelaksanaan proses konseling SFBT, yaitu:

##### a. *Problem dan Attending*

Setelah *video conference* terhubung, sebelum konselor menanyakan permasalahan yang dialami klien, konselor terlebih dahulu menyapa klien, kemudian saling memperkenalkan diri dan menanyakan kabar klien. Klien menanggapi konselor dengan baik menjawab salam konselor, memberitahukan namanya, dan menyatakan bahwa kabarnya baik. Namun setelah menjawab kabar baiknya, klien langsung memberitahukan permasalahan yang dialaminya, dia menyebutkan bahwa saat ini dia merasa pusing. Pada saat klien mengutarakan permasalahan pusingnya, konselor berupaya merefleksikan permasalahan yang dialami klien dengan menanyakan balik, pusing yang dialami itu karena memang kondisi kesehatan yang sedang tidak baik atau karena ada permasalahan tertentu. Namun konselor menjawab bahwa dia tidak mengetahui pusing yang terjadi karena faktor apa, tetapi pusing ini dialami karena setiap mata kuliah yang dia ambil memberikan tugas.

Jadi setiap kali klien melihat laptop ingin mengerjakan tugas menjadi tiba-tiba pusing. Permasalahan yang telah diperjelas oleh klien kemudian direfleksikan kembali oleh konselor dengan menegaskan kepada klien bahwa penyebab kondisi fisik klien menjadi tidak enak karena banyaknya tugas kuliah. Refleksi ini ditanggapi oleh klien dengan baik, klien membenarkan refleksi yang diungkapkan oleh konselor. Klien menjelaskan kembali kondisinya yang setiap kali hendak mengerjakan tugas digagalkan oleh kondisi fisik yang merasa pusing setiap melihat list tugas yang banyak. Akhirnya klien membatalkan keinginannya untuk mengerjakan tugas dan memilih untuk rebahan sambil menonton *youtube*. Kemudian konselor kembali merefleksikan permasalahan kliennya dengan menegaskan bahwa ketika klien baru menerima tugasnya sudah langsung merasa pusing dan klien langsung menjawab dengan tegas membenarkan refleksi dari konselor. Lagi-lagi konselor memastikan kembali pada klien dengan menanyakan belum sampai tahap mengerjakan tugas, klien sudah merasakan pusing dan klien membenarkan penegasan konselor. Konselor menanyakan kembali pada klien dengan memberikan perumpamaan jikalau tidak diberikan tugas dalam perkuliahan apakah klien merasa pusing. Klien menjawab bahwa dia tidak merasakan pusing dan kondisi fisiknya baik-baik saja.

Untuk memperkuat permasalahan yang dialami klien, konselor mengakhiri tahap *problem* ini dengan merefleksikan kembali permasalahan klien, konselor menegaskan dikarenakan banyaknya tugas kemudian mempengaruhi kondisi fisik klien sehingga klien menjadi pusing.

##### b. *Scaling*

Pada tahap ini konselor menyuruh klien ia skala penilaian terhadap permasalahan yang dialaminya, dengan rentang nilai 1-10. Klien menilai permasalahannya berada di angka 7, karena klien menganggap

- permasalahan pusing yang dialaminya terjadi hanya saat melihat tugas, namun jika tidak maka dirinya merasa baik-baik saja.
- c. *Miracle*  
Konselor menanyakan perasaan klien apabila terjadi suatu keajaiban pada klien. Keajaiban tersebut terjadi apabila klien tidur dan keesokan harinya tugas perkuliahan yang banyak hilang. Klien serontak menjawab merasa sangat ringan dan berbahagia. Pusing yang sekarang dialami langsung hilang.
  - d. *Scaling*  
Konselor menanyakan kembali skala penilaian dengan rentang 1-10, mengenai permasalahan klien setelah terjadinya keajaiban dalam diri klien. Klien pun mengutarakan bahwa nilainya jadi 0 karena tidak merasakan pusing lagi
  - e. *Exception*  
Pada tahap ini konselor memberikan pertanyaan pada klien mengenai masa lalunya apakah klien pernah mengalami permasalahan yang sama. Berdasarkan keterangan klien ternyata klien sudah pernah mengalami hal ini sebelumnya. Klien pernah mendapatkan tugas-tugas yang banyak saat klien berada di semester 1 dan 2, serta saat kuliah S1. Klien pada saat itu juga berada di kondisi yang sama dengan saat ini, merasa pusing ketika melihat list tugas yang banyak.
  - f. *What to do Change*  
Setelah konselor memberikan pertanyaan mengenai kondisi masa lalu klien, akhirnya klien tersadar bahwa ternyata permasalahan pusing yang dialaminya saat ini sudah pernah terjadi sewaktu dahulu dan dia ternyata mampu mengatasinya. Klien bisa mengatasi itu semua, hingga akhirnya lulus perkuliahan S1 dan sekarang sudah mengikuti program magister semester 3. Kemudian dari kesadaran klien tersebut konselor menanyakan bagaimana sebelumnya klien melewati permasalahan itu. Klien menjelaskan bahwa dahulu ketika melihat list tugas yang banyak dan merasakan pusing, klien mencoba mengkondisikan diri dengan nyaman terlebih dahulu, kemudian setelah itu baru mengerjakan tugas-tugasnya. Cara klien mengkondisikan diri bisa dengan makan dulu kalau laper atau ketika mengantuk klien tidur terlebih dahulu.  
Melihat penjelasan klien tersebut, konselor memberikan penegasan pada klien, mengapa pada saat sekarang ini tidak mencoba hal serupa. Mendengar konselor berkata demikian, klien tersadar menjadi merasa diingatkan teknik-teknik yang pernah dia lakukan dulunya kenapa tidak dicoba dahulu pada saat sekarang ini. Akhirnya klien merasa ingin mencoba trik-trik yang pernah dulu dia lakukan untuk menghilangkan pusingnya.
  - g. *Scaling*  
Konselor kembali ingin mengetahui skala penilaian permasalahan klien apabila klien mencoba untuk menerapkan kembali trik-trik yang pernah dia lakukan sebelumnya. Ternyata skala yang awalnya 7, pada tahap skala ini penilaiannya menjadi 3.
  - h. Penguatan dan Penutup  
Pada proses penutup dari konseling online SFBT ini, konselor memberikan penguatan pada klien agar klien mencoba melaksanakan trik-trik pengondisian dirinya agar lebih nyaman dalam mengatasi permasalahan pusingnya ketika melihat list tugas yang banyak. Setelah konselor perkuat dan klien pun mengiyakan serta menyanggupi akan melakukannya, barulah sesi konseling online ini ditutup dengan mengucapkan salam.

### 3. Pengamatan

Pengamatan dilakukan peneliti melalui kontak mata dengan klien untuk melihat bahasa tubuh dan bahasa lisan yang diutarakan klien melalui *video conference zoom*. Bahasa tubuh yang ditunjukkan klien selama berlangsungnya proses konseling online yaitu klien melakukan kontak mata dengan peneliti yang pada saat penelitian juga menjadi konselor. Selain itu klien menunjukkan ekspresi mengganggu ketika konselor memberikan tanggapan yang sesuai dengan permasalahannya, klien menghela napas panjang dengan ekspresi muka kesal saat mengutarakan permasalahannya, serta klien tersenyum saat tahapan miracle dan penutup. Selama proses konseling klien kooperatif untuk berkomunikasi dengan baik menceritakan permasalahan-permasalahan yang dialaminya.

### 4. Refleksi

Refleksi dilakukan dengan memberikan pesan WhatsApp yang mengingatkan klien untuk menerapkan kemampuan yang dimilikinya dalam mengkondisikan dirinya agar permasalahan yang dialami klien dapat teratasi. Selain itu konselor juga mengingatkan klien untuk dapat menghadiri sesi konseling online berikutnya. Pada tahap selanjutnya juga ada kemungkinan klien akan direkomendasikan melakukan

tes kepada psikolog agar dapat diberikan pengembangan yang sesuai pada kondisi klien serta beralih kepada konseling face to face atau secara langsung apabila diperlukan.

### Pembahasan

Klien yang sedang menjalankan perkuliahan memang sudah seharusnya mendapatkan konseling sesuai dengan tujuan pelaksanaan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi saat semester sedang berlangsung. Bimbingan dan konseling ini perlu dilakukan dengan tujuan: (1) Membantu mahasiswa dalam mewujudkan kesiapan psikologis dan kesiapan teknis pendidikan; (2) Membantu mahasiswa agar dapat membina motivasi belajarnya; (3) Membantu mahasiswa dalam menyadari tingkat kemajuan atau prestasi belajarnya; (4) Membantu mahasiswa dalam usaha mengembangkan berbagai segi pribadinya (Young dalam Nastiti & Habibah, 2017). Seperti yang dialami klien saat ini, melalui konseling ringkas berfokus solusi yang telah dilakukan setidaknya membantu klien dalam mengatasi permasalahan yang dialami klien yang tidak mampu bertahan dengan tekanan akademik perkuliahan. Ketika mahasiswa tidak mampu beradaptasi dengan keadaan atau kesulitan tersebut, mahasiswa akan rentan mengalami stres, frustrasi, dan kehilangan motivasi (Fanira & Rohmadani, 2021). Begitu pula yang dialami oleh klien yang sering mengalami pusing akibat banyaknya tugas perkuliahan. Dalam hal ini peneliti yang juga konselor dari klien menduga bahwa klien mengalami psikosomatis. Psikosomatis dalam *APA Dictionary of Psychology* merupakan interaksi antara tubuh dengan pikiran, dimana faktor-faktor psikologis seperti kecemasan atau depresi mempengaruhi kondisi fisik seorang individu. Gejala fisik seperti tubuh lemas, keringat dingin, dan pusing.

Kondisi cemas, stres, atau depresi yang mempengaruhi kondisi fisik ini merupakan permasalahan sosioemosional yang dapat terjadi pada mahasiswa. Melalui konseling ringkas berfokus solusi ini diharapkan dapat membantu permasalahan sosioemosional yang dialami mahasiswa, seperti penelitian yang dilakukan oleh Daki & Savage (2010) yang menyebutkan bahwa konseling ringkas berfokus solusi merupakan intervensi yang tepat dalam memenuhi kebutuhan akademik, motivasi dan sosioemosional. Melalui konseling ringkas berfokus solusi yang dilakukan diharapkan dapat memberikan intervensi pengembangan mahasiswa yang disesuaikan dengan domain permasalahannya. Seperti yang dijelaskan Ziomek-Daigle (2017) yang menyatakan bahwa ada tiga domain perkembangan yang perlu diberikan pada mahasiswa saat melakukan bimbingan dan konseling yaitu akademik, karir, dan sosial / emosional. Pengembangan domain sosial/emosional membantu mahasiswa mengelola emosi dan keterampilan interpersonal. Adapun karakteristik dari domain ini adalah *persistence, resilience, goal setting, help seeking, cooperation, self-efficacy, self-regulation, self-control, motivation, effort, organization, dan learning strategies*. Pada permasalahan klien yang berkaitan dengan sosioemosional, karakter yang perlu dikembangkan lebih lanjut adalah *resilience*. Pengembangan *resilience* ini dilakukan agar klien tidak kembali lagi mengalami gejala psikosomatis berupa pusing. *Resilience* merupakan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan hidup serta mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga dapat melanjutkan hidup secara sehat (Fanira & Rohmadani, 2021). Penelitian Fanira & Rohmadani (2021) menyatakan bahwa semakin tinggi *self-resilience* yang dimiliki individu, maka semakin rendah untuk mengalami psikosomatis, dan sebaliknya.

Pengembangan *resilience* klien dapat dilakukan dengan cara yang dikemukakan oleh Reivich & Shatté (2003), yang menjelaskan bahwa cara untuk mengembangkan resiliensi adalah memahami gaya berpikir kita, cara bagaimana kita melihat dan menginterpretasi diri sendiri serta kejadian-kejadian yang terjadi di sekitar kita. Dari kunci dasar pengembangan resiliensi ini, dikembangkanlah 7 *skills of resilience* yang dapat digunakan untuk mengembangkan resiliensi seseorang. Namun sebelum melakukan pengembangan ini, konselor juga perlu memastikan kebenaran dugaan konselor yang menganggap rendahnya *resilience* yang dialami klien menyebabkan gangguan psikosomatis. Oleh karena itu konselor akan memberikan rekomendasi pemeriksaan lebih lanjut yang dilakukan oleh psikolog sebelum memberikan pengembangan pada klien. Adapun rancangan pengembangan yang dilakukan pada klien untuk pertemuan konseling yang berikutnya adalah dengan melakukan beberapa sesi bimbingan dan konseling lanjutan seperti yang dijabarkan (Wedyaswari dkk., 2019) yang menggunakan 4 *skills of resilience* Reivich & Shatté (2003) pada tabel 1.

**Tabel 1. Rancangan Pengembangan Self Resilience**

Nama Sesi	Tujuan	Keterangan
Sesi I	Klien mampu mengenali bagaimana cara dia berpikir dalam menghadapi tantangan / permasalahan akademi	Diawali dengan sesi pengantar dan dilakukan pada pertemuan pertama

Nama Sesi	Tujuan	Keterangan
Sesi II <i>Avoid Thinking Traps</i>	Klien mampu menentukan <i>self-questioning</i> untuk menghambat <i>thinking trap</i> yang sering kali muncul saat menghadapi suatu tantangan / permasalahan akademik	Pertemuan pertama
Sesi III <i>Lets thinking more accurate and flexible</i>	Klien mampu mendemonstrasikan bagaimana cara untuk mengubah pemikirannya mengenai peyebab suatu permasalahan akademik menjadi lebih akurat	Pertemuan kedua
Sesi IV <i>Lets predict impact more realistic</i>	Klien mampu mendemonstrasikan bagaimana cara mengubah pemikirannya mengenai output masa depan menjadi lebih realisti	Pertemuan kedua
Sesi V <i>Make your action plan</i>	Klien dapat menentukan kegiatan dan dapat memprediksi hambatan apa yang akan dia hadapi dan bagaimana cara mengantiipasinya	Pertemuan ketiga
Sesi VI <i>Follow up</i>	Klien mengetahui manfaat dari cara keempat keterampilan tersebut dan mengetahui hambatan apa saja yang mungkin terjadi dalam memanfaatkan keterampilan tersebut	Pertemuan ketiga (1 minggu setelah pertemuan kedua)

## PENUTUP

### Simpulan

Konseling ringkas berfokus solusi dilaksanakan secara *online* melalui media *video conference Zoom*. Proses pelaksanaan konseling ringkas berfokus solusi berbasis *online* dilaksanakan sesuai tahap-tahapnya (*problem, scaling, miracle, scaling, exception, what to do chage, scaling*, dan pengutan). Berdasarkan pelaksanaan Konseling ringkas berfokus solusi, klien mengalami permasalahan sosioemosional akibat tekanan akademik berupa banyaknya tugas perkuliahan. Hal ini terjadi karena karena rendahnya *resilience* yang dimiliki klien. Oleh karena itu perlu dilakukan sesi pertemuan Konseling ringkas berfokus solusi selanjutnya untuk melakukan pengembangan domain sosial/emosional.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk tenaga Bimbingan dan Konseling perguruan tinggi perlu mengadakan program layanan Bimbingan dan Konseling pada pendidikan tinggi, karena permasalahan dalam pendidikan tidak hanya dialami peserta didik pada jenjang sekolah tetapi juga banyak dialami oleh mahasiswa di tingkat pendidikan tinggi.
2. Untuk peneliti selanjutnya, perlu melakukan konseling ringkas berfokus solusi lebih dari satu sesi, sehingga dapat menerapkan pengembangan sosioemosionalnya sampai masalahnya terselesaikan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aditomo, A., Psi, S., & Phil, M. (2021). *Model Inspiratif Layanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Borbon, Jr., M. R., & Borbon, M. L. F. C. (2013). Counselors and Their Use of ICT Tools in Maximizing Counseling Services. *Liceo Journal of Higher Education Research*, 9(1). <https://doi.org/10.7828/ljher.v9i1.621>

- Chen, S. (2020). An online solution focused brief therapy for adolescent anxiety during the novel coronavirus disease (COVID-19) pandemic: A structured summary of a study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 21(1), 402. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04355-6>
- Daki, J., & Savage, R. S. (2010). Solution-Focused Brief Therapy: Impacts on Academic and Emotional Difficulties. *The Journal of Educational Research*, 103(5), 309–326. <https://doi.org/10.1080/00220670903383127>
- Fanira, S., & Rohmadani, Z. V. (2021). Psikosomatis Ditinjau Dari Self-Resilience yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.47679/jopp.311212021>
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(1), 1-11.
- Hanton, P. (2011). *Skills in solution focused brief counselling & psychotherapy*. SAGE.
- Hawkins, A., Odgers, J., Reeves, A., & McCoy, A. (2020). Evaluating telephone and online psychological support and referral. *Evaluation Journal of Australasia*, 20(3), 157–175. <https://doi.org/10.1177/1035719X20927146>
- Hedman, E., Andersson, E., Ljótsson, B., Andersson, G., Rück, C., & Lindfors, N. (2011). Cost-effectiveness of Internet-based cognitive behavior therapy vs. cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(11), 729–736. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.07.009>
- Ifdil, I., Fadli, R. P., Suranata, K., Zola, N., & Ardi, Z. (2020). Online mental health services in Indonesia during the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102153. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102153>
- Jones, A. J. (1970). *Principles of Guidance*. (6th edition). NY: McGraw-Hill, 1970.
- Kamaruzzaman, K., & Sulistiawan, H. (2020). Analisis Pemahaman Mahasiswa Terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.31571/sosial.v7i2.2798>
- Kelly, M. S., Kim, J. S., & Franklin, C. (2008). *Solution-focused brief therapy in schools: A 360-degree view of research and practice*. Oxford University Press.
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-4560-67-2>
- Kessler, R., & Lewis, E. (2002). *Inside the CIA: Library Edition*.
- Kim, J. S., Kelly, M. S., & Franklin, C. (2017). *Solution-focused brief therapy in schools: A 360-degree view of the research and practice principles* (Second edition). Oxford University Press.
- Nastiti, D., & Habibah, N. (2017). Studi Eksplorasi tentang Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Mahasiswa di UMSIDA. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 1, 52. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v1i1.748>
- Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strenght and overcoming life's hurdles* (Nachdr.). Broadway Books.

- Suranata, K., Rangka, I. B., & Permana, A. A. J. (2020). The comparative effect of internet-based cognitive behavioral counseling versus face to face cognitive behavioral counseling in terms of student's resilience. *Cogent Psychology*, 7(1), 1751022. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1751022>
- Wedyaswari, M., Cahyadi, S., Susiati, E., & Yuanita, R. A. (2019). Rancangan Pendampingan "4 Skills Of Resilience" untuk Pengembangan Resiliensi Bidang Akademik pada Mahasiswa Bidik Misi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i2.21874>
- Ziomek-Daigle, J. (Ed.). (2017). *Counseling children and adolescents: Working in school and clinical mental health settings* (First Edition). Routledge, Taylor & Francis Group.