

## Dampak Konseling Fokus Solusi Terhadap *Psychological Well-Being*: Studi Kasus Siswa Kelas 12 Gagal Kuliah Jalur Undangan

Erny Fitroh Nabila Muwafiqi<sup>1</sup>

Magister Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim, Indonesia

---

### Corresponding Author:

Erny Fitroh Nabila Muwafiqi, UIN Maulana Malik Ibrahim, Indonesia

Email: [naaaaaabiila@gmail.com](mailto:naaaaaabiila@gmail.com)

### Abstract.

12th grade students who are starting to be faced with confusion about choosing the next level, namely college, work, or even marriage. However, this article focuses on grade 12 students who decide to go to college but these students fail in the selection process for public universities. This is a problem for them. To help students overcome these problems, one thing that must be considered is the psychological well-being of grade 12 students who experience such failures. It is this guidance counseling (BK) teacher who has a role in improving or bringing out the psychological well-being of grade 12 students. The results of the study show that there is a process of maturing in students with positive thinking, that there is a more appropriate and appropriate path for them to get.

**Keywords:** Solution Focused Counseling, Psychological Well-Being

### Abstrak.

Siswa kelas 12 yang mulai dihadapkan dengan kebingungan untuk memilih jenjang selanjutnya yaitu kuliah, kerja, atau bahkan menikah. Namun, pada artikel ini memfokuskan pada siswa kelas 12 yang memutuskan kuliah tetapi siswa tersebut gagal dalam proses seleksi perguruan tinggi negeri. Hal tersebut menjadi permasalahan bagi mereka. Untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan tersebut, salah satu yang harus diperhatikan adalah *psychological well-being* siswa kelas 12 yang mengalami kegagalan demikian. Guru bimbingan konseling (BK) inilah yang memiliki peran dalam meningkatkan atau memunculkan *psychological well-being* siswa kelas 12. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat proses pendewasaan pada siswa dengan berpikir positif, bahwa ada jalan yang lebih tepat dan pantas untuk mereka dapatkan.

**Kata Kunci:** Konseling Fokus Solusi, *Psychological Well-Being*

## PENDAHULUAN

Siswa merupakan peserta didik yang belajar di suatu lembaga sekolah negeri maupun swasta. Siswa dengan jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam tahap perkembangannya termasuk dalam masa remaja madya. Dalam proses pembentukan diri, masa remaja akan mengalami berbagai kendala sehingga kebingungan dalam mengambil keputusan (Setyarini, 2021). Utamanya siswa kelas 12 yang mulai dihadapkan dengan kebingungan untuk memilih jenjang selanjutnya yaitu kuliah, kerja, atau bahkan menikah. Namun, pada artikel ini

memfokuskan pada siswa kelas 12 yang memutuskan kuliah tetapi siswa tersebut gagal dalam proses seleksi perguruan tinggi negeri.

Ketika siswa kelas 12 mengikuti jalur undangan SNPMB dan SPANPTKIN ternyata hasilnya tidak lolos, mereka dapat mengikuti jalur tes tulis yaitu SNBT dan UMPTKIN. Karena tidak lolosnya jalur undangan, mereka menjadi ragu dan pesimis pada jalur tulis sehingga mereka meragukan potensi yang dimilikinya. Selain itu, siswa kelas 12 yang gagal dalam jalur undangan merasa menyesal karena menurutnya ketika proses belajar di kelas tidak sungguh-sungguh sehingga nilai raport tidak maksimal. Pemilihan siswa yang layak untuk lolos jalur undangan harus sesuai dengan tingkat prestasi, kemampuan, pengetahuan, budaya, dan kepribadian (Tandililing, 2017). Hal tersebut menjadi permasalahan bagi mereka. Untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan tersebut, salah satu yang harus diperhatikan adalah *psychological well-being* siswa kelas 12 yang mengalami kegagalan.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam meningkatkan serta menumbuhkan *psychological well-being* siswa, khususnya pada siswa kelas 12 yang berada dalam fase transisi dan rentan mengalami tekanan psikologis. BK merupakan disiplin ilmu yang melahirkan para profesional (konselor) dengan peran sepadan dengan psikolog, yaitu membantu individu (konseli) dalam menemukan solusi atas permasalahan psikologis yang mereka hadapi. Peran ini dapat dianalogikan seperti dokter yang membantu pasien mengidentifikasi dan mengatasi masalah fisiknya (Huda, Muwafiqi & Slamet, 2023). Dalam konteks pendidikan, guru BK bertugas memberikan pendampingan agar siswa dapat mencapai perkembangan yang optimal, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam proses konseling adalah layanan konseling fokus solusi, yang menitikberatkan pada potensi dan kekuatan siswa dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah yang mereka alami.

Menurut Murphy, beberapa penelitian membuktikan bahwa konseling berfokus solusi cukup efektif untuk diterapkan di sekolah terutama menangani siswa yang mengalami masalah akademik (Gumilang, 2022). Konseling berfokus solusi menekankan pada kemampuan dan kekuatan yang dimiliki siswa, berfokus pada solusi yang ingin dicapai, menghindari masa lalu, dan berfokus pada masa depan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pemanfaatan kekuatan dan kemampuan yang dimiliki siswa ketika mengalami permasalahan, jika tidak bergantung pada konselor akan mengalami perubahan yang cukup berarti (Sukmana et al., 2022). Dari proses konseling berfokus solusi dapat memunculkan atau meningkatkan *psychological well-being* siswa yang mengalami kegagalan dalam masuk kuliah jalur undangan.

Dalam hal ini, *psychological well-being* memiliki pengaruh besar pada siswa untuk membantu dirinya mengeksplor bidang karir yang dimiliki agar bisa melanjutkan studi dengan

kuliah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ramli bahwa dengan adanya peserta yang diberi pelatihan terkait peningkatan kompetensi konseling ringkas fokus solusi diharapkan dapat membantu para konseli untuk menemukan solusi pengatasan masalah yang dihadapi (Ramli, Hidayah & Fauzan, 2022). Fajar Rosyodi memaparkan bahwa konseling singkat berfokus solusi bisa menjadikan pribadi individu lebih berkembang dari sebelumnya karena masalah yang dialami telah teratasi dengan baik. Shazer juga memaparkan bahwa klien memiliki kemampuan yang diperlukan dan sumber daya untuk berubah dan konseling (Khairudin & Mukhlis, 2019). Sedangkan terdapat juga penelitian terkait *psychological well-being* yang menunjukkan bahwa hubungan yang positif antara *psychological well-being* dan kepuasan kerja pada karyawan di kantor X (Tasema, 2022). Pentingnya *trait mindfulness* yang memiliki peran signifikan terhadap *psychological well-being* (Erpiana & Fourianalistyawati, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan kajian secara mendalam mengenai *psychological well-being* siswa kelas 12 yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk perguruan tinggi melalui jalur undangan. Kajian ini bertujuan untuk memahami kondisi kesejahteraan psikologis para siswa setelah menghadapi kegagalan tersebut, serta faktor-faktor yang memengaruhinya, baik dari aspek individu maupun lingkungan sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak psikologis dari kegagalan akademik dan menjadi dasar dalam merancang intervensi atau pendampingan yang tepat bagi siswa yang mengalami kondisi serupa.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kualitatif. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Pengumpulan data melalui wawancara pada tiga responden dan dilakukan observasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dilakukan konseling berfokus terapi terhadap *psychological well-being*: studi kasus siswa kelas 12 gagal kuliah jalur undangan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Konseling berfokus solusi (*solution-focused brief counseling*) merupakan salah satu pendekatan intervensi dalam dunia bimbingan dan konseling yang menitikberatkan pada kekuatan, potensi, dan solusi yang dimiliki oleh individu, bukan pada masalah atau kelemahan mereka. Salah satu bentuk pelaksanaannya adalah melalui sesi konseling kelompok yang memungkinkan interaksi sosial antar peserta sebagai bagian dari proses pemulihan dan

pertumbuhan psikologis. Pendekatan ini dikembangkan pada tahun 1980-an oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg, dan dalam perkembangannya menjadi salah satu pendekatan konseling yang banyak digunakan di berbagai bidang, termasuk pendidikan.

Kelly menyatakan bahwa sejak awal kemunculannya, konseling berfokus solusi secara perlahan mendapat pengakuan dan penerimaan luas dari para ahli kesehatan mental. Hal ini karena pendekatan ini menekankan pada aspek kekuatan klien dan berorientasi pada hasil dengan waktu intervensi yang relatif singkat. Pendekatan ini sangat sesuai diterapkan dalam setting sekolah, di mana waktu, sumber daya, dan intensitas layanan sering kali terbatas. Senada dengan itu, Jackson menambahkan bahwa konseling berfokus solusi memungkinkan guru BK memberikan layanan konseling yang efektif dan efisien, sehingga sangat cocok diterapkan dalam menangani berbagai permasalahan siswa di lingkungan sekolah (Setyarini, 2021).

Dalam konteks siswa kelas 12 yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk perguruan tinggi jalur undangan, konseling berfokus solusi dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa menerima kondisi kegagalan, tetapi juga membangun kembali harapan dan motivasi untuk mencari jalur lain yang sesuai dengan potensi diri mereka. Konselor atau guru BK akan memfasilitasi siswa untuk menggali kekuatan internal, menemukan kemungkinan solusi, serta menetapkan tujuan-tujuan yang realistis dan dapat dicapai dalam jangka pendek maupun panjang.

Keterkaitan antara konseling berfokus solusi dengan *psychological well-being* menjadi penting untuk dikaji lebih lanjut. *Psychological well-being* sendiri mencakup berbagai aspek positif dalam kehidupan psikologis seseorang, seperti penerimaan diri, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, kemandirian, dan hubungan positif dengan orang lain. Nuruddaroini dan Midi (2021) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *psychological well-being* umumnya memiliki sikap hidup yang dilandasi keridhoan, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap situasi yang dialaminya. Individu yang mampu menerima keadaan, termasuk kegagalan, serta mampu melihat makna dan tujuan hidup, menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Konsep *psychological well-being* semakin mendapatkan perhatian secara global, sebagaimana dicetuskan oleh *International School Psychology Association* (ISPA) sejak tahun 2006. Dalam forum internasional tersebut, dibentuklah kerangka konseptual untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis anak dan remaja secara lintas budaya dan bahasa. Tujuannya adalah untuk meningkatkan potensi individu melalui penciptaan lingkungan belajar dan tumbuh yang mendukung aspek psikologis positif. Salah satu unsur penting yang ditekankan adalah pentingnya menanamkan *psychological well-being* dalam diri individu agar

mereka dapat menjalani kehidupan dengan tanggung jawab penuh, keterikatan terhadap tujuan hidup, dan pencapaian aktualisasi diri. Aktualisasi diri ini tidak hanya tercermin dalam keberhasilan akademik, tetapi juga dalam bentuk pemaknaan hidup dan kebahagiaan.

Hasil penelitian kualitatif terhadap tiga responden perempuan menunjukkan bahwa penerapan konseling berfokus solusi oleh guru BK memberikan dampak positif terhadap penerimaan diri mereka setelah mengalami kegagalan dalam seleksi jalur undangan. Awalnya, mereka merasa kecewa dan sulit menerima kenyataan bahwa teman-temannya lolos, sementara mereka tidak. Namun, setelah menjalani beberapa sesi konseling, terjadi perubahan sikap yang signifikan. Mereka mulai mengekspresikan rasa senang dan bangga terhadap keberhasilan temannya, serta mencoba memposisikan diri seandainya mereka yang berhasil. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan pada aspek empati, penerimaan diri, dan berpikir positif. Para responden juga mulai membangun harapan baru, seperti mengikuti seleksi jalur mandiri dan mencari penghargaan-penghargaan yang dapat mendukung proses pendaftaran kuliah mereka.

Dengan demikian, konseling berfokus solusi bukan hanya memberikan ruang refleksi bagi siswa, tetapi juga memperkuat aspek *psychological well-being* yang penting dalam proses perkembangan remaja. Pendekatan ini sangat relevan diterapkan oleh guru BK dalam mendampingi siswa yang mengalami tekanan psikologis akibat kegagalan, terutama dalam fase-fase kritis seperti menjelang kelulusan dan seleksi perguruan tinggi.

## **KESIMPULAN**

Masa remaja akan mengalami banyak kegagalan guna untuk mematangkan dirinya. Utamanya bagi siswa kelas 12 banyak hal yang harus mereka jalani dan dilakukan dengan pengambilan keputusan yang tepat. Siswa kelas 12 yang memutuskan untuk melanjutkan kuliah mereka harus bergelut diawal untuk mengikuti jalur yang telah menjadi tradisi dari kemedikbud dan kemenag. Ketika mereka gagal dalam beberapa jalur tersebut, mereka hanya membutuhkan pengakuan atas dirinya dengan meyakinkan bahwa ada cara lain yang bisa diikuti. Dengan begitu mereka membutuhkan kesejahteraan sosial atau *psychological well-being* dengan bantuan guru BK sambil membersamai keagalannya.

## **REFERENSI**

- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82.
- Gumilang, G. S. (2022). Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa SMP di Kota Kediri. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 6(2), 52-61.

- Huda, M., Muwafiqi, E. F. N., & Slamet, S. (2023). Konsep Bimbingan Konseling Berfokus Solusi Dalam Islam. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2(3), 222-234.
- Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85-96.
- Nuruddaroini, M. A. S., & Midi, H. S. (2021). Integrasi konsep kebahagiaan perspektif psychological well being dan sa'adah (studi komparasi antara konsep Barat dan Islam). *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 3, 83-87.
- Ramli, M., Hidayah, N., & Fauzan, L. (2022). Peningkatan Kompetensi Konseling Ringkas Berfokus Solusi bagi Konselor SMK dan SMA. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 15-22.
- Setyarini, W. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berfokus Solusi untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(2), 201-209.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmana, D. R., Ramli, M., Rahman, D. H., & Febriani, R. O. (2022). Keefektifan konseling ringkas berfokus solusi untuk meningkatkan optimisme siswa SMP dalam menghadapi ujian. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(4), 380-389.
- Tandililing, M. (2017). Analisis Sistem Penunjang Keputusan Calon Peserta Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri Jalur Undangan Menggunakan Metode Profile Matching. *Jurnal Sistem Informasi SIBerPro*, 2(1), 17-30.
- Tasema, J. K. (2018). Hubungan antara Psychological Well Being dan Kepuasan Kerja pada Karyawan di Kantor X. *Jurnal Maneksi (Management Ekonomi Dan Akuntansi)*, 7(1), 39-46.