

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING (SFBC) UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA SISWA SMK**

Nabila Putri Syailendra¹, Yessy Elita², Anni Suprapti³
Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu, Kota Bengkulu
syailendranabilaputri@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed determine the effect of group counseling services with the solution focus brief counseling (SFBC) approach to reduce future career anxiety in students. The method used in this study is an experiment with a one-group pretest-posttest group design. The study population consisted of 26 students of class XI Culinary Arts 5 of SMK Negeri 3 Kota Bengkulu. The sample used was five students selected using a purposive sampling technique based on high and very high levels of future career anxiety. The data collection instrument used a customized Likert scale questionnaire. The data analysis technique used was a paired sample T-test. The results of the analysis indicate that there is an effect of group counseling services with the solution focus brief counseling (SFBC) approach in reducing future career anxiety, which shows a Sig. (2-Tailed) value of $0.00 < 0.05$ so that H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on these results, it can be concluded that group counseling services with the solution focus brief counseling (SFBC) approach are effective in reducing future career anxiety in students.

Keywords: future career anxiety, group counseling, solution focus brief counseling (SFBC)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan solution focus brief counseling (SFBC) untuk mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest group design. Populasi penelitian ini terdiri dari 26 siswa kelas XI Tata Boga 5 SMK Negeri 3 Kota Bengkulu. Sampel yang digunakan berjumlah lima siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang tinggi dan sangat tinggi. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket skala Likert yang telah disesuaikan. Teknik analisis data yang digunakan adalah paired sample T- test. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat adanya pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan solution focus brief counseling (SFBC) dalam mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja yang menunjukkan nilai Sig.(2-Tailed) $0,00 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan solution focus brief counseling (SFBC) efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa

Kata Kunci: kecemasan menghadapi dunia kerja, konseling kelompok, solution focus brief counseling (SFBC)

A. Pendahuluan

Tingkat pengangguran tertinggi di Indonesia masih didominasi oleh lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Badan Pusat Statistik (2025) menunjukkan bahwa lulusan SMK memiliki tingkat pengangguran lebih tinggi delapan persen dibandingkan jenjang pendidikan lain, salah satunya disebabkan oleh kurangnya kesiapan mental serta adanya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Hidayatulloh dan Yuan, 2022). Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan respon emosional berupa perasaan khawatir, takut, dan gelisah terhadap kemungkinan ancaman masa depan, yang seringkali tidak sebanding dengan situasi nyata, kecemasan muncul dari pikiran negatif dan distorsi negative yang mempengaruhi perasaan dan perilaku (Greenberger dan Padesky, 1995).

Kecemasan ini ditandai dengan gejala fisik, kognitif, perilaku, dan afektif, seperti berkeringat, pikiran negatif, menghindari pembicaraan tentang pekerjaan, serta perasaan tidak percaya diri. Hasil wawancara

menunjukkan bahwa siswa mengalami ketakutan mengecewakan orang tua, menghindari pembicaraan tentang pekerjaan, dan belum menemukan solusi terhadap kecemasan tersebut. Kondisi ini menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang efektif. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memungkinkan siswa saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan strategi pemecahan masalah (Prayitno, 2017)

Upaya mengatasi kecemasan karier menuntut layanan bimbingan dan konseling yang efektif. Konseling kelompok menjadi salah satu alternatif karena memberikan ruang interaksi, dukungan sosial, serta kesempatan berbagi strategi menghadapi kecemasan (Pratiwi & Putri, 2025). Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dinilai relevan karena berfokus pada kekuatan positif dan solusi praktis. Sejumlah penelitian mendukung efektivitas pendekatan SFBC, Dwiarya & Suastini (2023)

menunjukkan peningkatan efikasi diri karier siswa setelah mengikuti konseling kelompok berbasis SFBC. Aziz (2021) menemukan SFBC efektif menurunkan kecemasan karier mahasiswa vokasi. Nguyen et al. (2024) di Vietnam juga menemukan intervensi konseling berbasis solusi efektif menurunkan kecemasan pengambilan keputusan karier pada siswa SMA setingkat SMK. Widigdo et al. (2023) membuktikan bahwa SFBC lebih efektif dibandingkan konseling realitas dalam meningkatkan efikasi diri karier siswa,

Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dipilih karena berfokus pada solusi, kekuatan individu, serta perubahan yang ingin dicapai (Mulawarman, 2020). Pendekatan ini membantu siswa merumuskan tujuan dan langkah konkret untuk mengatasi kecemasan. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC dalam mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja siswa SMK

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain yang diterapkan adalah *one group pretest-posttest design*.

Populasi penelitian adalah siswa kelas XI Tata Boga 5 SMK Negeri 3 Kota Bengkulu yang berjumlah 26 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga diperoleh lima siswa dengan tingkat kecemasan tinggi dan sangat tinggi sebagai subjek penelitian.

Instrumen yang digunakan berupa angket kecemasan menghadapi dunia kerja yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan, meliputi aspek fisik, kognitif, perilaku, dan afektif. Angket menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Pemberian pretest untuk mengukur tingkat kecemasan awal siswa.
2. Pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) sebanyak lima kali pertemuan.

3. Pemberian posttest untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan setelah perlakuan.

Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas untuk mengetahui distribusi data, serta uji *paired sample t-test* untuk menguji perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut disajikan data hasil pretest dan posttest kecemasan menghadapi dunia kerja pada 5 siswa kelas XI Tata Boga 5 SMK Negeri 3 Kota Bengkulu yang menjadi subjek penelitian.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

Nam a	Pret est	Kateg ori	Postt est	Kateg ori	Penuru nan
AV	109	Tinggi	94	Rendah	15
NA	115	Sangat Tinggi	101	Sedang	14
N	112	Tinggi	93	Rendah	19
NFH	110	Tinggi	96	Sedang	14
SP	122	Sangat Tinggi	103	Sedang	19
Jumlah	568	-	487	-	81

Rata-rata	113,6	Tinggi	97,4	Sedang	16,2
-----------	-------	--------	------	--------	------

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada seluruh sampel penelitian setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC. Nilai rata-rata pretest sebesar 113,60 menurun menjadi 97,40 pada posttest dengan selisih rata-rata sebesar 16,2. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat kecemasan siswa.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Data	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,888	5	0,347
Posttest	0,900	5	0,410

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest sebesar 0,347 dan posttest sebesar 0,410. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-test

Varia bel	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2- tailed)
Pretest - Posttest	16,2000	2,58844	1,15758	13,995	4	0,000
95% Confidence Interval Lower Upper						

12,98603 19,41397

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC terhadap penurunan kecemasan siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC), tingkat kecemasan siswa menghadapi dunia kerja berada pada kategori tinggi. Kondisi ini ditandai dengan gejala psikologis seperti rasa takut terhadap persaingan kerja, menarik diri dari aktivitas yang berhubungan dengan dunia kerja, jantung berdebar saat memikirkan lapangan pekerjaan yang semakin sempit, serta rasa gugup menghadapi proses rekrutmen. Temuan ini sejalan dengan Pratiwi (dalam Kurniawan et al., 2024) dan Greenberger & Padesky (1995) yang mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional berupa rasa takut dan khawatir berorientasi masa

depan, disertai keyakinan bahwa individu tidak mampu mengendalikan situasi. Penelitian Setyowati & Indrawati (2022) juga memperkuat bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja menimbulkan gejala fisik, pikiran negatif, dan perilaku menarik diri.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC, siswa menunjukkan penurunan tingkat kecemasan. Hal ini terlihat dari hasil *scaling question* yang menurun serta ditemukannya langkah-langkah kecil yang akan dilakukan siswa untuk mencapai perubahan.

Penurunan tingkat kecemasan ini tidak terlepas dari proses pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan SFBC yang dilakukan melalui empat tahapan secara sistematis menurut (Mulawarman, 2020). Tahapan pertama adalah membangun hubungan kolaboratif antara konselor dan anggota kelompok untuk membangun suasana yang nyaman, penuh penerimaan, dan kepercayaan bersama anggota kelompok. Pada tahapan ini, siswa didorong untuk terbuka menyampaikan perasaan dan kekhawatirannya terkait dunia kerja

sehingga terciptanya kerja sama dan dinamikan kelompok yang aktif antara konselor dan anggota kelompok.

Tahapan kedua adalah indentifikasi masalah yang dapat dipecahkan yaitu konselor mengidentifikasi masalah anggota kelompok menggunakan *scaling question* (pertanyaan berskala) dari skala 0-10 seberapa besar perasaan khawatir anggota kelompok menghadapi dunia kerja untuk menetapkan data dasar kondisi anggota kelompok dan menempatkan solusi serta perubahan dapat ditemukan pada diri sendiri.

Tahap ketiga adalah merumuskan tujuan perubahan, yaitu konselor bersama anggota kelompok mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai secara konkret dan terukur. Siswa diajak untuk menetapkan perubahan yang diinginkan, menggunakan teknik *miracle question* (pertanyaan Ajaib) misalnya “seandainya konseli berada pada kondisi yang diinginkan apa yang terjadi ?” agar konseli mampu berpikir positif terhadap kemampuan diri dan tidak lagi menghindari informasi seputar dunia kerja.

Tahapan keempat merancang dan melaksanakan intervensi, yaitu memfasilitasi pemahaman dan kesadaran anggota kelompok, yaitu konselor membantu siswa menyadari bahwa mereka memiliki sumber daya internal yang cukup untuk menghadapi tantangan dunia kerja. Siswa diajak membangun kesadaran bahwa kecemasan yang dirasakan dapat dikelola melalui langkah-langkah yang realistis dan dapat dilakukan dengan cara mengambil pengalaman positif di masa lalu ketika mengalami kejadian yang mirip dan solusi yang diterapkan saat itu sehingga solusinya dapat diterapkan pada permasalahan sekarang yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja.

Kemudian ada evaluasi dan tindak lanjut, konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi perkembangan yang telah dicapai, merefleksikan perubahan yang terjadi, serta menyusun rencana tindak lanjut agar perubahan positif dapat terus dipertahankan.

Tahapan pendekatan SFBC terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja hal ini sejalan dengan penelitian (Fitriyah et al., 2021) yang

menyatakan bahwa SFBC efektif membantu siswa mencapai tujuan karena berfokus pada solusi, menggunakan waktu secara efisien, dan memfasilitasi siswa menemukan strategi penyelesaian masalah.

Secara keseluruhan, penerapan konseling kelompok berbasis SFBC terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi dunia kerja. Keefektifan layanan ini ditunjukkan melalui penurunan tingkat kecemasan, meningkatnya keyakinan terhadap potensi diri, serta ditemukannya langkah-langkah konkret untuk perubahan positif. Penelitian Pratiwi & Putri (2025) dan Rahman et al. (2025) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa SFBC mampu menghasilkan perubahan perilaku signifikan, membantu siswa mengelola masalah, menentukan solusi, serta mengembangkan potensi diri secara positif. Wati (2024) juga menegaskan bahwa SFBC membantu konseli menemukan solusi dari masalahnya sendiri dengan memanfaatkan potensi dan pengalaman yang dimiliki, sehingga siswa mampu merencanakan langkah yang lebih jelas untuk menghadapi

masa depan, termasuk perencanaan karier.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan SFBC memiliki pengaruh positif dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi dunia kerja. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa fokus pada solusi, tetapi juga mengubah pandangan dan usaha mereka sehingga tercapai perubahan yang diinginkan. Oleh karena itu, SFBC dapat dijadikan strategi efektif bagi guru BK dalam mendukung kesiapan kerja siswa SMK.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) berpengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Sebelum diberikan layanan, tingkat kecemasan siswa berada pada kategori tinggi, sedangkan setelah diberikan layanan mengalami penurunan menjadi kategori sedang. Konseling kelompok pendekatan SFBC membantu siswa

menemukan solusi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi perasaan khawatir terhadap dunia kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel Aziz, AFA. (2021). The effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy to improve vocational self-efficacy and reduce career future anxiety among postgraduate students.
- Badan Pusat Statistik. (2025). Tingkat pengangguran terbuka lulusan SMK mencapai 8 persen. <https://data.goodstats.id/statistik/lulusan-smk-lagi-lagisumbang-pengangguran-tertinggi-2025-apa-solusi-kemnaker-CtyNQ>
- Dwiarya, W., & Suastini, N. W. (2023). Implementation of Group Counseling Services With Solution Focused Brief Counseling Model To Improve Career Self-Efficacy. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, 4(1), 50–57. <https://doi.org/10.59672/ijed.v4i1.2736>
- Fitriyah F., E Ramadani, S.P. Sari (2021) Konseling singkat berfokus solusi untuk mengurangi burnout selama belajar dari rumah pada siswa. *COUNSENEsia Indonesia Jurnal of Guidance and Counseling*.
- Greenberger D & Padesky C.A (1995). *Mind Over Mood : Change how you feel by changing the way you think*. New York: Guilford Press
- Hidayatulloh, Muhammad Kris Yuan., H. A. (2022). Perspektif kesiapan kerja siswa SMK dengan keterampilan komunikasi dan kolaborasi abad 21. 17(9), 2199–2206.
- Jati Widigdo, R., Eddy Wibowo, M., & Saraswati, S. (2023). Comparison of the effectiveness of Solution Focus Brief Counseling (SFBC) and reality group counseling to improve self-Efficacy Career. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 134–138. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Kurniawan, A., Pratiwi, D., & Saputra, R. (2024). Kecemasan siswa dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari aspek psikologis. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 101–110
- Mulawarman. (2020). *Konseling Singkat Berfokus Pada Solusi: Konsep, Riset dan Prosedur*. Jakarta: Kencana.
- Nguyen, H. T., Ha, C. T. M., Nguyen, V. H. A., Tran, D. T. T., Tran-Thien, G. P., & Luu, K. (2024). Exploring career decision-making anxiety among high school students. *Multidisciplinary Science Journal*, 6(9). <https://doi.org/10.31893/multiscience.2024195>
- Pratiwi, R., & Putri, A. (2025). Peran konseling kelompok dalam mengembangkan dukungan sosial dan strategi coping terhadap kecemasan siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 78–89.
- Prayitno, Afdal, Ifdil, dan Zadrian Ardi. (2017). *Layanan bimbingan dan*

kelompok dan konseling kelompok yang berhasil. Bogor: Ghalia Indonesia.

Rahman, F., Hidayat, T., & Lestari, D. (2025). Efektivitas pendekatan SFBC dalam perubahan perilaku siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(1), 34–42.

Setyowati dan Indrawati. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Volume 11, Nomor 05, Oktober 2022, Halaman 319-324

Wati, V. S. (2024). *Pengaruh Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas XI TKP SMK Negeri 2 Tarakan*. 1, 10–20.