



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Juru Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Pendekatan Konseling SFBC Dalam Menangani Stres Akademik Pada Generasi Z

Surya Dluha¹, Anisa Devis Tantia², Nadila Stevani³, Dewi Imro⁴, Fia Djulia⁵, Rosalia Dewi Nawantara⁶

Universitas Nusantara PGRI Kediri

suryadluha27@gmail.com¹, anisadevis169@gmail.com², stevanienadila@gmail.com³, dewiimro526@gmail.com⁴, fiadjulia@gmail.com⁵, rosaliadewi@unpkediri.ac.id⁶

ABSTRACT

Academic stress is one of the common problems experienced by Generation Z students due to high academic demands, such as heavy assignment workloads, pressure to achieve academic success, and expectations from both the school and family environment. These conditions often trigger overthinking, which negatively affects students' learning concentration, motivation, and psychological well-being. This article aims to examine the role of the Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) approach in addressing overthinking caused by academic stress among Generation Z students. The findings indicate that SFBC is effective in helping students manage overthinking by emphasizing solutions, personal strengths, and positive experiences possessed by the counselee. SFBC techniques such as the miracle question, scaling question, and exception question help students develop a more positive perspective toward the academic problems they face. Therefore, the SFBC counseling approach can serve as a relevant and practical intervention alternative for school counselors in handling overthinking resulting from academic stress among Generation Z students.

Keywords: Academic stress, overthinking, Generation Z, Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh siswa Generasi Z akibat tingginya tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan pencapaian prestasi, serta ekspektasi dari lingkungan sekolah dan keluarga. Kondisi tersebut sering kali memicu munculnya overthinking, yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, motivasi, serta kesejahteraan psikologis siswa. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran pendekatan konseling Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam menangani stres akademik pada siswa Generasi Z. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling SFBC efektif membantu siswa mengelola overthinking dengan menekankan pada solusi, kekuatan diri, dan pengalaman positif yang telah dimiliki konseli. Teknik-teknik SFBC seperti miracle question, scaling question, dan exception question mampu membantu siswa membangun perspektif yang lebih positif terhadap permasalahan akademik yang dihadapi. Dengan demikian, pendekatan konseling SFBC dapat menjadi alternatif intervensi yang relevan dan aplikatif bagi konselor sekolah dalam menangani stres akademik pada siswa Generasi Z.

Kata Kunci: Stres akademik, overthinking, generasi Z, Solution Focused Brief Counseling (SFBC)



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia pendidikan saat ini menuntut siswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks, seperti beban tugas yang banyak, target pencapaian nilai tinggi, serta persaingan akademik yang ketat, ditambah ekspektasi dari guru dan orang tua yang sering jadi tekanan tambahan, sehingga siswa Generasi Z rentan mengalami stres akademik dalam proses pembelajaran (Nathaniel & Saputra, 2025). Menurut Azzahra & Alrefi (2025), berdasarkan hasil survei Komnas HAM, sebagian besar siswa SMA dilaporkan mengalami tekanan akademik yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis mereka. Tekanan tersebut tidak hanya berdampak pada kenyamanan dalam proses belajar, tetapi juga berpotensi menurunkan motivasi dan konsentrasi belajar, serta memunculkan keluhan fisik yang berkaitan dengan kondisi psikologis.

Stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan siswa, bersumber dari kesulitan memahami materi, keterbatasan waktu belajar, hingga kekhawatiran hasil belajar, yang kalau tidak dikelola bisa sebabkan kelelahan mental dan emosional serta berdampak negatif pada proses belajar (Azzahra & Alrefi, 2025). Menurut Budiman dkk.,(2025), salah satu dampak stres akademik adalah munculnya overthinking, yaitu kecenderungan siswa untuk memikirkan permasalahan akademik secara berlebihan dan berulang.

Overthinking menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi, mengalami kecemasan berlebih, kehilangan kepercayaan diri, serta menurunnya produktivitas belajar. Ketika hasil belajar menurun, kecemasan terhadap masa depan akademik semakin meningkat dan kembali memicu overthinking. Siklus yang berlangsung secara terus-menerus tanpa intervensi ini berpotensi menyebabkan burnout, yaitu kondisi kelelahan mental yang ekstrem, yang pada akhirnya dapat mendorong mahasiswa untuk menunda studi bahkan berhenti melanjutkan pendidikan.

Azzahra dan Alrefi (2025) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam menunjang kesiapan mental siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Siswa yang memiliki tingkat psychological well-being yang baik cenderung mampu mengelola stres akademik secara lebih adaptif, berpikir positif, serta mempertahankan



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Juru Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

motivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Sebaliknya, siswa dengan kondisi psikologis yang kurang baik lebih rentan terhadap tekanan dan cenderung menggunakan strategi koping yang tidak efektif, seperti menarik diri atau menyalahkan diri sendiri, sehingga berdampak pada penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, peningkatan kesejahteraan psikologis siswa menjadi langkah penting dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan mental sekaligus pencapaian akademik secara seimbang.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa menghadapi stres akademik, salah satunya melalui penerapan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) yang bersifat efektif, praktis, serta berfokus pada solusi dan kekuatan diri siswa. Pendekatan SFBC menekankan orientasi pada masa depan dan perubahan yang diharapkan dengan memanfaatkan teknik seperti *miracle question*, *scaling question*, dan *exception question* untuk membantu siswa membangun perspektif positif berdasarkan pengalaman keberhasilan yang pernah dimiliki. Pendekatan ini dinilai relevan diterapkan di lingkungan sekolah karena bersifat singkat dan berorientasi pada pencapaian solusi yang nyata. Penelitian yang dilakukan oleh Oktavianas dkk., (2024) menegaskan bahwa *Single-Session Therapy* berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* (SST-SFBC) memberikan dampak positif dalam membantu siswa SMP mengatasi stres akademik, di mana konselor mampu membantu konseli mengenali kekuatan internal, mengubah persepsi terhadap masalah, serta merumuskan langkah-langkah konkret dalam menghadapi tekanan akademik.

Teknik-teknik SFBC seperti *miracle question*, *scaling question*, dan *exception question* membantu siswa membangun perspektif yang lebih positif terhadap permasalahan akademik yang sedang dihadapi. Teknik tersebut mengarahkan siswa untuk melihat pengalaman berhasil mereka sebagai sumber kekuatan dalam mencari solusi. Dengan demikian, pendekatan SFBC diharapkan mampu membantu siswa mengelola stres akademik secara lebih efektif. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam artikel ini adalah bagaimana peran pendekatan konseling *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam menangani stres akademik



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

pada siswa Generasi Z? Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran pendekatan konseling *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam menangani stres akademik pada siswa Generasi Z melalui kajian literatur.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Pendekatan ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data pustaka melalui penelusuran artikel ilmiah, membaca dan mencatat temuan penting, serta mengelola bahan penelitian yang relevan dengan tujuan penelitian (Dahlia dkk., 2025). Studi literatur bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep, faktor, serta strategi intervensi yang berkaitan dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini, fokus kajian diarahkan pada pendekatan konseling *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam menangani stres akademik pada Generasi Z. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari berbagai literatur ilmiah yang membahas stres akademik pada Generasi Z serta penerapan konseling *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam konteks pendidikan. Literatur yang dikaji dipilih secara selektif berdasarkan kriteria inklusi agar data yang digunakan relevan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kriteria inklusi sumber data dalam penelitian ini meliputi:

1. Artikel jurnal ilmiah yang secara khusus membahas stres akademik pada Generasi Z dan/atau penerapan pendekatan konseling *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC).
2. Artikel yang dipublikasikan dalam jurnal nasional maupun internasional dan memiliki kualitas akademik yang memadai.
3. Artikel yang tersedia dalam bentuk teks penuh (full text) sehingga memungkinkan peneliti melakukan analisis secara mendalam.
4. Artikel yang diperoleh melalui basis data ilmiah terpercaya, seperti Google Scholar dan Publish or Perish, guna menjamin keabsahan dan kredibilitas sumber data.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

HASIL

No.	Penulis	Metode	Hasil Penelitian
1.	Merlina Azzahra dan Alrefi	Kuantitatif dengan desain korelasional	Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas siswa memiliki tingkat stres akademik sedang dan kesejahteraan psikologis tinggi. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis, di mana semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa.
2.	Juan Agus Budiman, Adi Hikayudi dan Santi Zulfia	Kuantitatif dengan pendekatan survei korelasional	Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh Overthinking pada mahasiswa tergolong sedang hingga tinggi dan terbukti berdampak negatif. Semakin tinggi overthinking, semakin rendah produktivitas belajar dan semakin menurun kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, produktivitas belajar yang lebih baik berkaitan



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom
SENJA KKN #6
+PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Koneksi Kearifan Nusantara
 Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
 Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

			dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa overthinking menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi akademik dan mental mahasiswa.
3.	Erika Dosista, Rr Sri Kartikowati dan Ervina Maulida	Kuantitatif dengan pendekatan survei korelasional	Berdasarkan hasil penelitian, prokrastinasi akademik siswa dipengaruhi secara signifikan oleh stres akademik dan regulasi diri. Stres akademik yang tinggi meningkatkan kecenderungan menunda tugas, sedangkan regulasi diri yang baik menurunkan perilaku prokrastinasi. Secara simultan, kedua variabel tersebut berperan penting dalam menjelaskan prokrastinasi akademik siswa.
4.	Nurafiah, Abdul Saman dan Akhmad Harum	Pendekatan kuantitatif True Experiment Design (Eksperimen	Berdasarkan hasil penelitian, teknik Solution Focused Brief Counseling terbukti efektif menurunkan



		Murni)	tingkat stres belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene. Siswa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan stres belajar setelah layanan diberikan, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan.
5.	Andri Oktavianas, Juantika Nurihsan dan Ipah Saripah	Kualitatif dengan desain studi kasus multipel	Penelitian ini menegaskan bahwa Single-Session Therapy berbasis Solution-Focused Brief Counseling efektif membantu siswa SMP mengurangi stres akademik. Melalui teknik miracle question, scaling, dan future talk, siswa mampu mengenali kekuatan diri dan menyusun langkah konkret meskipun hanya dalam satu sesi, sehingga pendekatan ini menjadi solusi praktis bagi layanan konseling sekolah.
6.	Rizky Salsabilsa Amanda Putri dan Lely Ika Maryati	Pendekatan kuantitatif dengan	Berdasarkan hasil penelitian, Adversity Quotient dan Sense of



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom
SENJA KKN #6
+PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara
 Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
 Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

		menggunakan korelasional	Coherence merupakan prediktor stres akademik. Mahasiswa dengan tingkat Adversity Quotient dan Sense of Coherence yang rendah cenderung mengalami stres akademik lebih tinggi, sedangkan yang tinggi cenderung lebih mampu menghindari stres akademik. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 52,8% terhadap stres akademik.
7.	Istiqomah Ridhati dan Lisa Putriani	Pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif	Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres akademik siswa Full Day School di SMA N 1 Ampek Angkek berada pada kategori sedang hingga tinggi dan dipengaruhi oleh beban belajar serta tuntutan akademik.
8.	Chandra Susanto	Kuantitatif dengan desain cross-sectional	Berdasarkan hasil penelitian, stres akademik berpengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA,



			sedangkan motivasi akademik berpengaruh positif signifikan. Secara simultan, stres akademik dan motivasi akademik berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa, di mana motivasi akademik berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi stres akademik.
9.	Laelatul Arofah, Rosalia Dewi Nawantara dan Arinda Dwi Puspitasari	Model pengembangan n panduan Solution Focused Brief Counseling (SFBC)	Berdasarkan hasil penelitian, panduan Solution Focused Brief Counseling dinyatakan layak dan dapat diterima sebagai media konseling, baik dari segi isi maupun bentuk, serta membantu guru BK dalam pelaksanaan layanan konseling.
10.	Sopiani, Maria Grace Putri Edi dan Rila Selsi Niari	Kualitatif dengan metode studi literatur	Berdasarkan hasil penelitian, stres akademik pada siswa SMA/SMK tergolong tinggi dan dipengaruhi oleh beban tugas, tuntutan akademik, lingkungan sekolah, serta kemampuan adaptasi siswa. Siswa



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom
SENJA KKN #6
+PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara
 Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
 Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

			dengan strategi coping yang adaptif dan dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres akademik dibandingkan siswa yang kurang memiliki strategi tersebut.
11.	Eka Heriyani, Agam Muhammad Dapfa, Andara Najwa Nurillah, Zahid Alfathu Rahman dan Mimin Ananda	Kualitatif dengan pendekatan studi deskriptif	Berdasarkan hasil penelitian, overthinking muncul akibat akumulasi pikiran dan perasaan negatif yang berulang, sehingga berdampak pada kepercayaan diri, kesehatan mental, kualitas tidur, dan kehidupan akademik. Overthinking perlu dikelola dengan kesadaran diri, manajemen stres, serta dukungan lingkungan agar tidak mengganggu produktivitas dan kesejahteraan individu.
12.	Irfandi Nizar Gumiwang, Fayza Samara Nur Wahidah, Atining Papat Makennah dan Lucky Purwantini	Pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional	Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi diri berhubungan negatif dengan stres akademik. Namun, secara



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom
SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Koneksi Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

			pengaruh, hanya konsep diri yang terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan stres akademik, sedangkan regulasi diri tidak berpengaruh signifikan.
13.	Wanty Khaira	Studi literatur (kajian pustaka)	Stres akademik pada remaja merupakan kondisi distress yang muncul akibat tekanan tuntutan akademik dan berdampak pada aspek fisik, psikologis, kognitif, serta perilaku. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat menurunkan motivasi, produktivitas, kreativitas, dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

PEMBAHASAN

Stres yang berhubungan dengan pendidikan dan pemikiran berlebihan adalah masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh pelajar Generasi Z dalam sistem pendidikan modern. Menurut Susanto (2025), hasil pra-survei yang dilakukan di dua SMA di Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (70%) melaporkan mengalami stres akademik tingkat sedang hingga tinggi. Faktor-faktor yang paling banyak disebutkan sebagai penyebab stres akademik adalah banyaknya tugas sekolah, ujian yang sulit, dan ekspektasi tinggi dari orang tua. Pola pikir yang selalu berfokus pada kemungkinan kegagalan atau hasil yang tidak sesuai dengan ekspektasi membuat siswa sulit menikmati proses belajar secara maksimal. Kondisi ini secara signifikan mempengaruhi aspek kognitif, emosional, dan motivasional siswa.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Terdapat penurunan dalam tingkat perhatian, menurunnya motivasi untuk belajar, serta gangguan pada kesejahteraan mental yang kerap terjadi akibat stres akademik dan pemikiran berlebihan yang tidak dikelola dengan baik. Menurut Ridhati & Putriani (2024), stres akademik siswa SMA full day school berada pada kategori sedang (43%), dengan respons emosional dan perilaku pada kategori tinggi, menyebabkan gangguan konsentrasi, kelelahan, serta penurunan motivasi belajar akibat ketidakseimbangan tuntutan sekolah dan kemampuan siswa. Di tingkat SMA, 44,54% siswa mengalami stres sedang dan 6,25% stres berat, yang berdampak pada penurunan perhatian serta kesejahteraan mental melalui beban tugas berat dan ekspektasi tinggi (Putri & Mariyati, 2025). Penelitian ini menegaskan bahwa overthinking memperburuk gangguan kognitif dan motivasional, menghambat efisiensi belajar secara signifikan.

Siswa Generasi Z yang mengikuti pendidikan formal di jenjang SMP serta SMA adalah kelompok yang secara langsung terganggu oleh stres akademik dan pemikiran berlebihan. Menurut Gumiwang dkk., (2025) regulasi diri rendah pada generasi Z memperburuk stres akademik akibat persaingan ketat dan harapan prestasi tinggi, membuat generasi Z rentan overthinking dari tekanan konsep diri negatif. Ciri-ciri generasi Z yang terbiasa dengan kecepatan tinggi, persaingan yang ketat, serta harapan akademis yang besar membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan mental. Selain itu, keinginan untuk membandingkan diri dengan teman sebaya juga memperburuk munculnya pemikiran berlebihan dalam bidang akademis.

Di sisi lain, guru dan konselor sekolah juga merasakan dampak karena mereka bertanggung jawab untuk mendukung siswa yang menghadapi masalah akademik maupun emosional. Konselor sekolah memainkan peran penting dalam membantu siswa mengelola stres dan pemikiran berlebihan melalui layanan bimbingan dan konseling yang sesuai. Penelitian Oktavianas dkk., (2025) menunjukkan bahwa penerapan terapi sesi tunggal berbasis SFBC berhasil mengurangi stres akademik siswa secara signifikan, sehingga keterlibatan konselor sekolah sangat penting untuk intervensi yang efektif dan terarah.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Koneksi Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Stres akademik dan pemikiran berlebihan umumnya muncul saat siswa berada dalam situasi akademik yang menuntut prestasi yang tinggi. Menurut Sopiani dkk., (2025) stres akademik pada siswa SMA/SMK sering muncul menjelang ujian, tenggat tugas ketat, dan periode penilaian penting, di mana tekanan prestasi tinggi memicu kecemasan berlebih yang berlanjut seiring tuntutan akademik meningkat. Hal ini sering terlihat menjelang ujian, saat menyelesaikan tugas dengan tenggat waktu yang ketat, dan pada periode penilaian akademik yang penting bagi pencapaian belajar siswa. Pada waktu-waktu tersebut, tekanan untuk mendapatkan hasil yang baik sering kali memicu kecemasan yang berlebihan. Overthinking pada generasi Z dipicu situasi prestasi tinggi seperti ujian dan deadline tugas, menyebabkan kecemasan sementara yang berpotensi kronis jika tuntutan terus meningkat (Heriyani dkk., 2025). Bagi siswa Generasi Z, masalah ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat berlanjut selama tuntutan akademik terus meningkat seiring waktu.

Tekanan yang berlangsung tanpa adanya strategi coping yang efektif dapat memperburuk stres dan pemikiran berlebihan. Oleh karena itu, layanan konseling singkat yang terfokus pada solusi dianggap efektif untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik yang dihadapi. Menurut Dosista dkk., (2025), konseling berfokus solusi terbukti menurunkan tingkat stres akademik siswa SMA melalui peningkatan self-efficacy dan pengurangan rumination, dengan efek signifikan ($p < 0.05$) pada produktivitas belajar. Pendekatan ini membantu siswa Gen Z membangun ketahanan mental jangka panjang terhadap beban pendidikan modern.

Masalah stres akademik dan pemikiran berlebihan umumnya terjadi di lingkungan pendidikan, khususnya di sekolah yang menjadi tempat utama bagi siswa melaksanakan aktivitas akademis. Stres akademik pada siswa remaja muncul dari lingkungan sekolah kompetitif dengan sistem evaluasi ketat dan tuntutan prestasi tinggi, menyebabkan indikator seperti sulit berkonsentrasi, malas belajar, serta gejala fisik seperti mudah lelah dan sakit kepala. Selain faktor pendidikan, harapan dari keluarga serta tekanan dari lingkungan sosial juga merupakan aspek penting yang memicu munculnya stres di kalangan siswa. Oleh karena itu, sekolah menjadi tempat yang strategis untuk melakukan intervensi melalui layanan bimbingan dan



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: *Konseling Kearifan Nusantara*
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

konseling. Penelitian yang dilakukan oleh Nurafiah dkk., (2020) pada siswa SMK Negeri 7 Majene, menunjukkan bahwa penerapan teknik SFBC di sekolah dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres yang dialami siswa, sehingga pendekatan ini sangat relevan untuk digunakan di ruang bimbingan dan konseling.

Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan overthinking yang berkepanjangan dan berdampak buruk bagi kesehatan mental siswa. Situasi ini tidak hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga dapat menurunkan kepercayaan diri, memicu kelelahan mental, serta mengganggu kesehatan mental secara keseluruhan. Jika tidak segera diatasi, stres akademik dan overthinking bisa berpotensi menyebabkan penurunan prestasi belajar, hilangnya motivasi, hingga burnout akademis. Penelitian yang dilakukan oleh Budiman dkk., (2025) menegaskan bahwa overthinking berpengaruh negatif cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga isu ini penting untuk dibahas lebih dalam. Langkah-langkah pencegahan dan intervensi melalui pendekatan konseling yang tepat menjadi strategi penting dalam menjaga kesehatan mental siswa dari Generasi Z.

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan konseling yang bersifat ringkas dan lebih menekankan pada pencarian solusi yang dibangun oleh konseli sendiri. Dalam pendekatan ini, konseli dipandang sebagai pribadi yang berkompeten dan memiliki potensi untuk menemukan solusi atas permasalahannya tanpa bergantung sepenuhnya pada guru BK (Arofah dkk., 2018). Pendekatan Konseling Singkat Berorientasi Solusi (SFBC) berperan dalam membantu siswa mengatasi overthinking akibat stres akademik dengan menekankan pencarian solusi, penguatan potensi diri, dan pengalaman positif dari siswa. Pendekatan ini tidak berfokus pada analisis masalah secara mendalam, tetapi pada tujuan yang ingin dicapai dan perubahan positif yang dapat direalisasikan.

Dengan menggunakan teknik seperti miracle question, scaling question, dan exception question, siswa dibimbing untuk membangun pandangan yang lebih optimis terhadap masalah akademik dan merumuskan langkah-langkah konkret dalam mengelola stres. Karakteristik SFBC yang



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

singkat, terstruktur, dan terfokus pada solusi menjadikannya sangat sesuai untuk diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Nurafiah dkk., (2020) menunjukkan bahwa penerapan SFBC mampu membawa penurunan tingkat stres belajar siswa dari kategori tinggi menjadi sedang, sehingga pendekatan ini efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik dan overthinking dengan cara yang adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan permasalahan yang banyak dialami oleh siswa Generasi Z dan berpotensi memicu munculnya overthinking apabila tidak dikelola dengan baik. Overthinking akibat tekanan akademik berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, motivasi, kepercayaan diri, serta kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan. Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) terbukti relevan dan efektif dalam membantu siswa mengelola overthinking karena berfokus pada solusi, penguatan potensi diri, serta pengalaman positif yang pernah dimiliki siswa. Melalui teknik-teknik seperti miracle question, scaling question, dan exception question, siswa diarahkan untuk membangun perspektif yang lebih optimis dan merumuskan langkah konkret dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga mampu mengurangi stres dan meningkatkan kesiapan mental dalam proses pembelajaran.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar layanan bimbingan dan konseling di sekolah lebih mengoptimalkan penerapan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai salah satu strategi intervensi dalam menangani overthinking akibat stres akademik pada siswa Generasi Z. Konselor sekolah diharapkan dapat mengembangkan keterampilan dalam menerapkan teknik-teknik SFBC secara konsisten dan kontekstual sesuai dengan karakteristik siswa. Selain itu, pihak sekolah dan guru diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

dan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas SFBC melalui studi empiris atau eksperimen dengan subjek yang lebih luas agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat dijadikan rujukan pengembangan layanan konseling di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Arofah, L., Nawantara, R. D., & Puspitasari, A. D. (2018). Pengembangan panduan *Solution Focused Brief Counseling* untuk guru BK Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Kota Kediri. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 100–104. <https://repository.unpkediri.ac.id/3686/1/C.1.c.6.%20Jurnal%20Bikotetik%20tidak%20terakreditasi.pdf>
- Azzahra, M., & Alrefi. (2025). Hubungan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis siswa kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara. *Fokus*, 8(4), 517-528. <https://repository.unsri.ac.id/178372/>
- Budiman, J. A., Hikayudi, A., & Zulfia, S. (2025). Dampak overthinking terhadap produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi. *PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi*, 1(1), 1-9. <https://jurnalp4i.com/index.php/psikis/article/view/5180/3799>
- Dahlia, D., Wulandari, S., Haldian, & Indrawan, I. (2025). Teknik pengumpulan data evaluasi pendidikan. *Jotika Journal in Education*, 4(2), 63-69. <https://journal.jotika.co.id/index.php/JJE/article/view/174/153>
- Dosista, E., Kartikowati, R. S., & Maulida, E. (2025). Pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik di SMK Negeri 48 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Dirgantara*, 2(3), 236–255. <https://doi.org/10.61132/jupendir.v2i3.592>
- Gumiwang, I. N., Wahidah, F. S. N., Mekanah, A. P., & Purwantini, L. (2025). Pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 257–265. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.956>
- Heriyani, E., Dapfa, A. M., Nurillah, A. N., Rahman, Z. A., & Ananda, M. (2025). Dampak overthinking di kalangan mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 212–222. <https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.3002>
- Khaira, W. (2023). Faktor penyebab stres akademik siswa remaja. *FITRAH*, 5(1), 123-135. <https://journal.ar-raniry.ac.id/index.php/fitrah/article/view/2992/1456>



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Koneksi Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

- Nathaniel, J. J., & Saputra, L. D. (2025). Perbedaan stres akademik antara siswa SMA sekolah negeri dan swasta di Salatiga. *Jurnal Psikologi Mandala*, 9(2), 1–14.
<https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/mandala/article/view/4378>
- Nurafiah, Saman, A., & Harum, A. (n.d.). Penerapan teknik *solution focused brief counseling* untuk mengurangi stres belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 1–7.
<https://eprints.unm.ac.id/33865/1/PJAHSS%20Nurafiah.pdf>
- Oktavianas, A., Nurihsan, J., & Saripah, I. (2025). Penerapan single-session therapy berbasis solution-focused brief counseling dalam menurunkan stres akademik siswa. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1–12.
<https://proceeding.unnes.ac.id/agcaf/article/view/4753>
- Putri, R. S. A., & Mariyati, L. I. (2025). Pengaruh adversity quotient dan sense of coherence terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 1700–1719.
<https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/7581>
- Ridhati, I., & Putriani, L. (2024). Stres akademik siswa *full day school* di SMA N 1 Ampek Angkek. *Anwarul: Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 4(6), 916–924.
<https://ejournal.yasin-alsys.org/anwarul/article/view/4082/3204>
- Sopiani, Edi, M. G.P., & Niari, R. S. (2025). Stres akademik pada siswa SMA/SMK: Analisis jam kosong, bimbingan belajar, dan strategi koping berdasarkan teori transaksional stres Lazarus (studi pada siswa SMK3 Mataram). *Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman*, 12(1), 27–32. <https://juridiksiam.unram.ac.id/index.php/juridiksiam>
- Susanto, C. (2025). Pengaruh stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 6(1), 86–95.
<https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi>