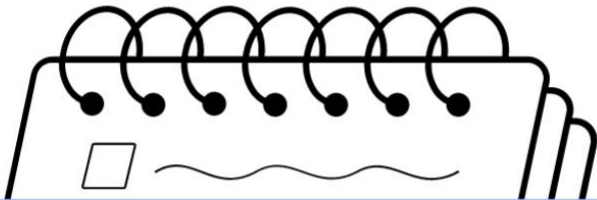


LAMPIRAN



PANDUAN



Konseling Singkat Berfokus Solusi

dengan Teknik Miracle Question

Pedoman bagi guru BK untuk
meminimalisasi kecemasan sosial siswa.



Program Studi Bimbingan Konseling
Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha
2021

PANDUAN

Konseling Singkat Berfokus Solusi Dengan Teknik *Miracle Question*

Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa





PENGANTAR

Pendidikan di sekolah saat ini tidak hanya terfokus pada pengembangan dimensi akademik, namun juga perlu memperhatikan aspek-aspek psikologis, utamanya terkait dengan kesehatan mental siswa. Beberapa studi telah membuktikan bahwa fenomena kecemasan sosial merupakan salah satu gejala yang dialami oleh siswa dan berpotensi untuk mengganggu kesejahteraan psikologisnya. Panduan ini diperuntukan bagi guru BK sebagai salah satu personel di sekolah yang bertugas untuk membantu siswa mencapai pengembangan diri yang optimal. Disusun berdasarkan model konseling singkat berfokus solusi, diharapkan keberadaan panduan ini dapat berfungsi sebagai instrumen yang dapat digunakan oleh guru BK dalam upaya meminimalisasi kecemasan sosial yang dialami oleh siswa disekolah.



DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Pengantar.....	ii
Daftar Isi	iii
BAB I: Fenomena Kecemasan Sosial dan Urgensi Layanan Konseling.....	1
BAB II: Deskripsi Kegiatan dan Petunjuk Umum Pelaksanaan Konseling	5
A. Menentukan Peserta Layanan	5
B. Metode, Teknik, dan Waktu Pelaksanaan Konseling.....	5
C. Prosedur Pelaksanaan Konseling	6
D. Penilaian Keberhasilan Layanan Konseling	9
BAB III: Panduan Pelaksanaan Konseling	
A. Membangun Rapport.....	10
B. Mengidentifikasi Permasalahan Siswa Terkait dengan Kecemasan Sosial	11
D. Menetapkan Tujuan Konseling (Goal Setting).....	11
C. Menerapkan Intervensi	
1. Mencari Pengecualian (Exception Seeking).....	12
2. Pemanfaatan Kekuatan Konseli (Utilization of Clients Strengths).....	12
3. Pertanyaan Keajaiban (The Miracle Question)	14
4. Penskalaan (Scaling)	14
5. Tugas Membangun (Constructing Task).....	16
D. Meringkas Hasil Pertemuan (Summarization)	17
E. Mengakhiri Konseling (Termination)	18
Daftar Pustaka	
Lampiran	

BAB I

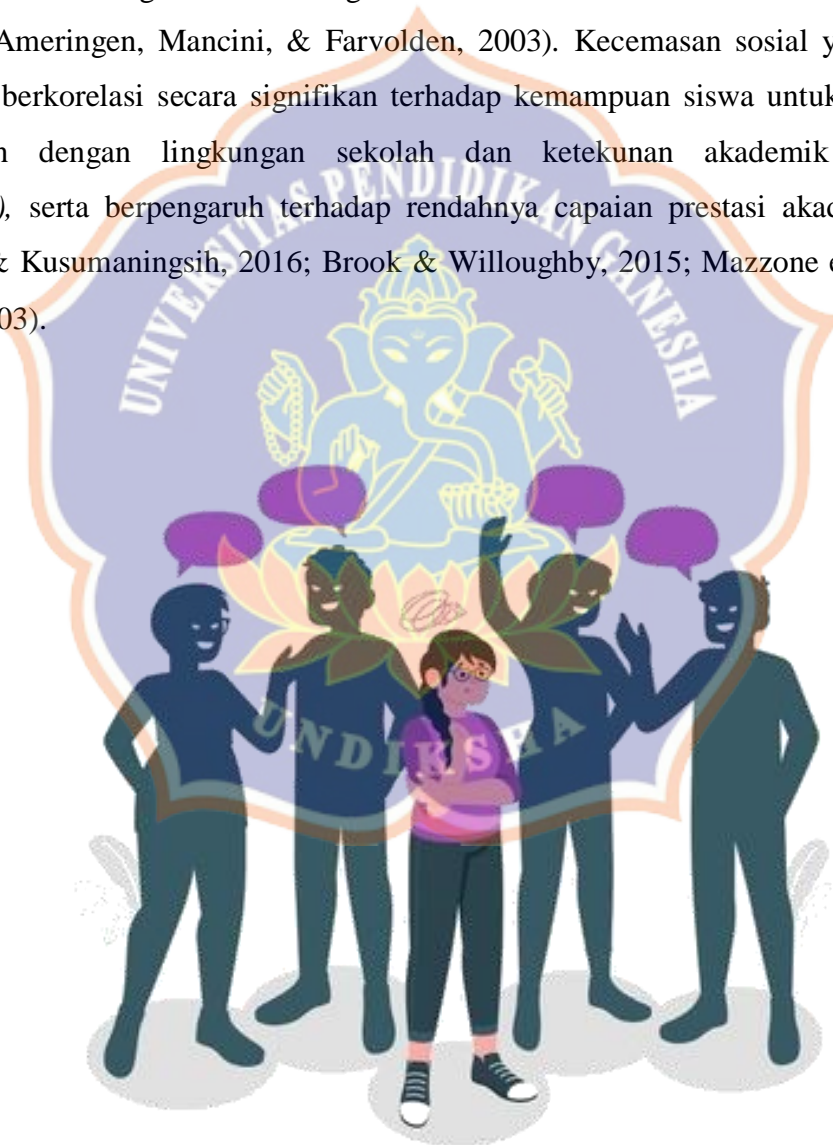
Fenomena Kecemasan Sosial Pada Siswa & Urgensi Layanan Konseling

Kehidupan siswa di sekolah tentu tidak dapat terlepas dari beragam interaksi, baik antar teman sebaya, guru, dan pihak-pihak lain dalam lingkungan kehidupannya. Dalam rangka menciptakan interaksi sosial yang baik, siswa seringkali dihadapkan pada situasi untuk menciptakan relasi atau jaringan sosial yang baru diluar keluarga inti melalui penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah, serta menghadapi tantangan untuk berprestasi secara akademik (Mitchell, MacInnes, & Morrison, 2008). Ketika sebagian besar siswa mampu menghadapi tantangan tersebut dengan baik, tidak dapat dipungkiri bahwa masih terdapat siswa yang menghadapi kesulitan baik dalam capaian akademik maupun dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Kesulitan ini seringkali melatarbelakangi munculnya permasalahan-permasalahan psikologis yang dialami oleh siswa (Brook & Willoughby, 2015).

Kesulitan yang dialami siswa dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungan sosial dapat disebabkan oleh beragam faktor, salah satunya akibat siswa mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial (*social anxiety*) yang terjadi pada siswa masih tergolong cukup tinggi. Studi yang dilakukan oleh Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono (2013) melaporkan bahwa masih banyak siswa di Indonesia yang menunjukkan gejala kecemasan sosial cukup tinggi (15,8%). Beberapa hasil penelitian juga telah melaporkan bahwa kecemasan sosial merupakan permasalahan yang memang sering terjadi pada usia remaja (siswa). Penelitian yang dilakukan oleh Hakami et al. (2018) melaporkan bahwa dari 476 siswa yang menjadi subjek penelitiannya, sebesar 25,8% menunjukkan gejala kecemasan sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Untari, Bahri, & Fajriani (2017) yang melaporkan bahwa banyak terjadi fenomena siswa menunjukkan gejala kecemasan sosial, seperti kesulitan berbicara di depan umum, tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, dan gejala-gejala lainnya.

Permasalahan psikologis seperti kecemasan sosial yang dialami siswa seringkali luput dari perhatian karena dianggap sebagai proses perkembangan usia remaja

(Beesdo, Knappe, & Pine, 2009; Veed, McGinley, & Crockett, 2019). Akan tetapi, dampak yang muncul akibat siswa mengalami kecemasan sosial ternyata tidak bisa diabaikan. Kecemasan sosial pada siswa merupakan bentuk masalah psikologis yang cenderung tersembunyi, namun berdampak pada proses pembelajaran dan kesejahteraan psikologis (*well-being*) siswa (Russell & Topham, 2012). Siswa yang terdeteksi memiliki kecemasan sosial dilaporkan cenderung mengalami gangguan dalam studi, kehidupan sosial, hubungan dengan keluarga, dan kondisi ini juga berpengaruh terhadap kualitas hidupnya (Hakami et al., 2018). Gangguan kecemasan yang dialami siswa juga ditemukan terkait dengan kecenderungan siswa untuk menarik diri dari sekolah (*drop out*) (Van Ameringen, Mancini, & Farvolden, 2003). Kecemasan sosial yang dialami siswa juga berkorelasi secara signifikan terhadap kemampuan siswa untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungan sekolah dan ketekunan akademik (*academic persistence*), serta berpengaruh terhadap rendahnya capaian prestasi akademik siswa (Arjanggih & Kusumaningsih, 2016; Brook & Willoughby, 2015; Mazzone et al., 2007; Strahan, 2003).



Hasil-hasil studi tersebut memperkuat bukti empirik bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu problematika siswa yang memerlukan perhatian khusus, karena dampak negatif akibat kecemasan sosial yang dialami siswa. Melihat dampak-dampak negatif tersebut, maka sekolah perlu mengupayakan usaha-usaha untuk meminimalisir kecemasan sosial yang dialami oleh siswa. Ini sejalan dengan hakekat penyelenggaraan pendidikan saat ini yang tidak hanya berfokus pada kemampuan akademis siswa, namun juga memperhatikan aspek psikologisnya. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dalam proses pendidikan di sekolah yang berperan untuk membantu siswa untuk mencapai perkembangan optimal dan kepribadian yang utuh baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar maupun karir, sebagaimana tercantum dalam Permendikbud Nomor 111 tahun 2014, dalam hal ini perlu mengupayakan usaha-usaha untuk meminimalisasi kecemasan sosial yang dialami siswa melalui layanan bimbingan dan konseling sehingga siswa dapat terhindar dari gangguan psikologis.

Salah satu model konseling yang dapat digunakan oleh guru BK dalam melaksanakan layanan konseling di sekolah adalah model konseling singkat berfokus solusi atau *solution-focused brief counseling* (SFBC). Konseling singkat berfokus solusi merupakan model konseling yang berbeda dengan model konseling lainnya. Jika dalam model konseling pada umumnya yang menjadi fokus adalah permasalahan yang dialami oleh konseli (siswa), dalam konseling singkat berfokus solusi membantu konseli untuk menemukan solusi yang tersedia saat ini dan berfokus pada masa depan. Penggunaan konseling singkat berfokus solusi dalam setting persekolahan direkomendasikan karena cenderung menggunakan waktu yang lebih efisien dan efektif (De Jong & Berg, 2013). Penerapan konseling singkat berfokus solusi juga dipandang bermanfaat dalam setting persekolahan karena konselor sekolah bertanggungjawab atas beban siswa yang cukup banyak namun tidak memiliki waktu yang cukup untuk melakukan konseling dalam jangka panjang (Sklare, 2014). Ini sesuai dengan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di Indonesia saat ini, dimana satu orang guru BK (konselor) membimbing minimal sejumlah 150 orang siswa, sehingga perlu menerapkan layanan konseling yang memiliki waktu lebih singkat namun tidak mengurangi keefektifannya. Konseling singkat berfokus solusi juga telah terbukti efektif untuk meminimalisasi kecemasan sosial yang dialami oleh individu (Baijesh A.R, 2015; Pakan, 2015).



Prosedur konseling singkat berfokus solusi dalam panduan ini mengadaptasi prosedur dikemukakan oleh de Shazer dkk (2007); De Jong & Berg (2013) dan Corey (2012) yang meliputi (1) membangun hubungan konseling, (2) mengidentifikasi permasalahan, (3) menetapkan tujuan, (4) menerapkan intervensi, dan (5) mengakhiri konseling. Adapun teknik utama yang akan dibahas dalam buku panduan ini adalah teknik *miracle question* (pertanyaan ajaib) yang merupakan teknik dalam konseling singkat berfokus solusi yang bertujuan untuk membantu konseli dalam merumuskan tujuan konseling, memberikan konseli suatu pengalaman emosional, serta membantu konseli untuk menemukan eksepsi dari permasalahan atau kondisi yang sedang dialaminya. Melalui pertanyaan dalam teknik *miracle question* konselor akan meminta konseli untuk mengabaikan masalah/kondisi yang dialami saat ini dan sejenak membayangkan seperti apa hidup mereka yang sukses di masa depan, sehingga konseli akan mendapatkan gambaran akan seperti apa kondisi kehidupan yang akan dialami saat masalah yang dialami saat ini selesai dan memberikan konseli harapan bahwa kehidupan mereka dapat menjadi lebih baik. Selain teknik *miracle question*, teknik-teknik lain dalam konseling singkat berfokus solusi yang relevan dengan upaya meminimalisasi kecemasan sosial siswa juga akan dijelaskan dalam panduan ini.

BAB II

Deskripsi Kegiatan dan Petunjuk Umum Pelaksanaan Konseling

A. Menentukan Peserta Layanan

Untuk mengawali suatu layanan bimbingan konseling di sekolah, guru BK (konselor) harus terlebih dahulu menetapkan peserta (siswa) yang akan mengikuti layanan tersebut. Penentuan peserta layanan konseling dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya melalui *assessment* atau pengukuran, begitupun dalam menentukan siswa yang akan menjadi peserta dalam layanan konseling untuk meminimalisasi kecemasan sosial yang dialaminya. Pengukuran ini dilakukan untuk menemukan siswa yang mengalami kecemasan sosial tinggi, sehingga beresiko untuk mengalami permasalahan dalam bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

Salah satu instrumen yang dapat digunakan oleh guru BK untuk mengukur tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh siswa adalah *Social anxiety scale for adolescence (SAS-A)* yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia dan teruji kelayakannya (Apriliana & Suranata, 2019). Instrumen ini terdiri dari 11 item pernyataan tertulis yang akan dijawab oleh siswa. Hasil dari pengisian instrumen ini kemudian dianalisis oleh guru BK sehingga diperoleh data akurat terkait siapa saja siswa yang mengalami kecemasan sosial tinggi dan memerlukan layanan konseling segera. Instrumen skala kecemasan sosial dan prosedur analisis dapat dilihat pada lampiran 1.

B. Metode, Teknik, dan Waktu Pelaksanaan Konseling

Konseling singkat berfokus solusi dapat dilaksanakan dalam bentuk kegiatan konseling kelompok ataupun konseling individu. Metode umum yang dapat digunakan dalam kegiatan konseling diantaranya (1) ceramah, (2) diskusi kelompok, (3) simulasi, dan (4) penugasan.

Teknik utama yang akan dibahas dalam panduan ini adalah teknik *miracle question* serta teknik-teknik dalam konseling singkat berfokus solusi yang relevan dengan upaya meminimalisasi kecemasan sosial siswa, diantaranya (1) teknik

pertanyaan pengecualian (*exception question*) dan (2) teknik pertanyaan berskala (*scaling question*). Selain teknik-teknik konseling tersebut, dalam panduan ini juga akan dijelaskan strategi-strategi yang dapat digunakan oleh guru BK untuk mendukung keefektifan pelaksanaan konseling singkat berfokus solusi seperti strategi memberikan pujian (*compliment*), *pre-session change question*, dan pemberian tugas (*homework*).

Sesuai dengan konsep konseling singkat berfokus solusi yang merupakan model konseling singkat (*brief*), maka waktu pelaksanaan kegiatan dapat direncanakan dengan durasi waktu setiap sesi selama 60 menit.

C. Prosedur Pelaksanaan Konseling

Secara umum, prosedur konseling singkat berfokus solusi terdiri dari (1) membangun *rapport*, (2) mengidentifikasi pola masalah, (3) menetapkan tujuan (*goal setting*), (4) mengeksplorasi potensi, sumber daya, kekuatan, dan solusi, dan (5) terminasi (Corey, 2012; De Jong & Berg, 2013; de Shazer et al., 2007).

Prosedur konseling singkat berfokus solusi sebagai upaya meminimalisasi kecemasan sosial siswa dapat dilakukan dengan mengadaptasi prosedur tersebut kedalam beberapa tahapan konseling dengan masing-masing kegiatan sebagai berikut:

1) Membangun Hubungan Konseling (*establishing relationship*)

Tahap ini bertujuan untuk membangun relasi dan kolaborasi yang baik antara guru BK dengan konseli (siswa) dalam mencapai perubahan yang diharapkan yakni meminimalisasi kecemasan sosial yang dialami oleh siswa. Pada tahap ini, guru BK perlu menunjukkan perhatian, penerimaan, penghargaan, serta pemahaman terhadap kehadiran konseli sebagai individu yang unik. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah melalui percakapan dengan topik netral yang dapat membangun kesadaran konseli tentang potensi dan sumber daya yang dimilikinya. Pada tahap ini konselor juga perlu memastikan bahwa konseli memang bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling dengan menyepakati kontrak konseling (lampiran 2).

2) Mengidentifikasi Permasalahan (*Identifying a Solvable Complaint*)

Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi yang dialami konseli saat ini yang berkaitan dengan kecemasan sosial yang dialaminya. Pada tahap ini, guru BK dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang sedemikian rupa dengan tujuan untuk menyampaikan optimisme dan harapan akan perubahan yang mungkin terjadi serta memberdayakan konseli. Guru BK perlu meyakinkan konseli bahwa kondisi/masalah yang dialami saat ini sebagai sesuatu yang normal dan dapat diubah. Guru BK dapat menggunakan pertanyaan berskala (*scaling question*) untuk menetapkan kondisi terkini konseli, sekaligus memfasilitasi identifikasi kemungkinan dan kemajuan dalam konseling. Panduan pelaksanaan teknik pertanyaan berskala akan dipaparkan pada bab selanjutnya.

3) Menetapkan Tujuan (*establishing goals*)

Pada tahap ini, guru BK dan konseli berkolaborasi untuk menentukan suatu tujuan spesifik yang dapat diamati, diukur, dan konkret. Tujuan yang dimaksud pada tahap ini pada dasarnya dapat berupa (1) mengubah apa yang biasanya dilakukan konseli dalam situasi yang memicu gejala kecemasan sosial muncul, (2) mengubah pandangan atau kerangka berpikir konseli terkait dengan situasi/masalah yang dihadapi, dan (3) menilai sumber permasalahan, kelebihan/potensi yang dimiliki solusi, dan kemungkinan solusi yang tersedia.

4) Menerapkan Intervensi (*Implementing Intervention*)

Pada tahap ini guru BK menerapkan teknik *miracle question* serta teknik-teknik lain dalam konseling singkat berfokus solusi yang relevan dengan upaya meminimalisasi kecemasan sosial siswa. Kegiatan pada tahap ini bertujuan untuk mencegah pola perilaku yang memicu gejala kecemasan sosial pada konseli dengan menunjukkan cara-cara alternatif yang dapat dilakukan konseli dalam bereaksi terhadap situasi/masalah yang menyebabkan dirinya mengalami kecemasan sosial. Panduan pelaksanaan masing-masing teknik akan dipaparkan pada bab selanjutnya.

5) Pengakhiran Konseling (*Termination, Evaluation, and Follow-up*)

Tahap ini bertujuan untuk menilai perubahan yang telah berhasil dicapai oleh konseli. Guru BK menggunakan teknik *scaling question* untuk membandingkan kondisi awal yang dialami konseli sebelum mengikuti konseling dengan kondisi saat ini. Guru BK juga melakukan asesmen untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh konseli. Jika permasalahan konseli telah mencapai kondisi yang diharapkan, maka proses konseling dapat diakhiri. Pada tahap ini guru BK mendorong konseli untuk menjadi konselor bagi dirinya sendiri dan menerapkan keterampilan-keterampilan pemecahan masalah yang telah dipelajari pada suatu permasalahan baru yang mungkin dihadapinya. Guru BK juga melakukan layanan konseling tindak lanjut guna mengikuti perubahan-perubahan yang dialami oleh konseli.

Berdasarkan prosedur tersebut, rencana kegiatan dan alokasi waktu konseling singkat berfokus solusi untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa dapat disusun sebagai berikut.

Tabel 1. Kegiatan dan Alokasi Waktu Layanan Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa

Sesi	Kegiatan	Alokasi Waktu
I	Membangun <i>rapport</i>	5 menit
	Mengidentifikasi permasalahan	7 menit
	Menetapkan tujuan konseling (<i>goal setting</i>)	5 menit
	Mencari pengecualian (<i>exception seeking</i>)	7 menit
	Mengidentifikasi kekuatan konseli (<i>utilization of client strength</i>)	10 menit
	Implementasi Teknik <i>miracle question</i>	10 menit
	<i>Constructing task</i>	5 menit
	Meringkas hasil pertemuan (<i>summarizing</i>)	5 menit
	Memberi <i>compliment</i> dan pesan kepada konseli (<i>messaging</i>)	3 menit
	Evaluasi dan terminasi	3 menit
Total:		60 menit

II - dst	Membuka kegiatan konseling (<i>ice breaking</i>)	5 menit
	Meninjau <i>constructing task</i> pada sesi I dan melakukan <i>scaling</i>	10 menit
	Implementasi teknik <i>miracle question</i>	10 menit
	<i>Compliment</i>	5 menit
	<i>Break</i>	5 menit
	<i>Constructing task II</i> (melatih kemampuan <i>coping</i>)	10 menit
	Meringkas hasil pertemuan (<i>summarizing</i>)	5 menit
	Memberi <i>compliment</i> dan pesan kepada konseli (<i>messaging</i>)	5 menit
	Evaluasi dan terminasi	5 menit
Total:	60 menit	

D. Penilaian Keberhasilan Konseling

Kegiatan evaluasi merupakan salah satu bagian penting dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah. Keberhasilan konseling singkat berfokus solusi dilakukan dengan menilai penurunan tingkat kecemasan sosial siswa setelah mengikuti kegiatan konseling. Tingkat kecemasan siswa diketahui melalui pengukuran dengan instrumen skala kecemasan sosial yang sebelumnya telah digunakan pada awal kegiatan. Keberhasilan konseling juga dipantau melalui lembar kerja siswa pada masing-masing teknik, dan form refleksi kegiatan konseling yang diisi pada setiap sesi konseling. Contoh form refleksi kegiatan konseling terdapat pada lampiran 3.

Panduan Pelaksanaan Konseling

A. Membangun *Rapport*

Untuk mengawali layanan konseling singkat berfokus solusi, membangun rapport merupakan salah satu tahapan penting yang harus dilakukan terlebih dahulu oleh guru BK. Kegiatan pada tahap ini merupakan upaya untuk menjalin hubungan baik antara guru BK (konselor) dengan siswa (konseli) agar proses konseling nantinya dapat berjalan secara kondusif dengan membangun rasa saling percaya, saling menerima, dan menjalin kerjasama yang baik. Sesuai dengan paradigma konseling singkat berfokus solusi yang memandang konseli sebagai ahli yang paling mengetahui informasi tentang dirinya dan sebagai ahli untuk menentukan solusi, maka konselor harus memposisikan diri hanya sebagai rekan dan membantu konseli untuk menganalisis kekuatan yang dimilikinya. Berikut adalah contoh kalimat yang dapat disampaikan oleh konselor dalam tahap membangun rapport.

Konselor : “Oh ya Bagus, silahkan masuk. Ayo duduk”

Konselor : “Bagaimana sudah istirahat tadi ya? sudah sarapan?”

Konselor : “Sedang pelajaran apa dikelas? Apa kamu sudah minta ijin untuk datang kesini?”

Konselor : “Ya, jadi ibu memanggil kamu kesini agar kita bisa ngobrol-ngobrol dan melakukan konseling. Bagaimana jika kita gunakan waktu sampai jam pelajaran ini berakhir ya? Jadi 60 menit kan?”

Konselor : “Oke, jadi disini kamu bisa angkap Ibu sebagi temanmu, kamu boleh menceritakan apa yang kamu rasakan tanpa takut atau malu. Kita berjanji tidak akan membahas masalah ini ditempat lain, bagaimana? Kamu setuju?”

Konselor : “Jadi Ibu harapkan kamu bisa menyampaikan seluruh apa yang kamu rasakan, karna kamulah yang paling tahu informasi tentang dirimu sendiri. Ibu akan mendengarkanmu.”

B. Mengidentifikasi Permasalahan Siswa Terkait dengan Kecemasan Sosial

Setelah hubungan konseling telah berhasil dijalin oleh konselor dengan konseli, tahap selanjutnya yang harus dilakukan oleh konselor adalah mengidentifikasi masalah yang dialami oleh siswa terutama yang disebabkan oleh kecemasan sosial. Melalui wawancara, konselor berupaya memahami apa yang dirasakan dan dialami oleh konseli dengan memberi waktu kepada konseli untuk menyampaikan perasaan-perasaan negatifnya. Selain untuk mendeskripsikan permasalahan yang dialami oleh konseli, melalui wawancara pada tahap ini, konselor dapat mulai untuk menelusuri kekuatan (*strength*) yang dimiliki oleh konseli.

Pada proses penyampaian masalah konseli, diharapkan konselor dapat menerapkan keterampilan konseling seperti *paraphrase* yaitu pengulangan pokok penyampaian masalah oleh konseli, hal ini dapat memberikan kesan bahwa konselor benar-benar mendengarkan apa yang disampaikan konseli serta mempertegas apa yang sudah disampaikan konseli bersama-sama, keterampilan *reflection feeling* yaitu memberikan empati kepada konseli agar konseli merasa lebih diterima dan kondisi permasalahan serta perasaannya diterima oleh konselor, dan keterampilan *clarification* jika diperlukan untuk mengklarifikasi apa yang disampaikan konseli agar lebih memperjelas pembahasan konseling. Berikut adalah contoh kalimat yang dapat disampaikan oleh konselor pada tahap ini.

Konselor : “Jadi, apakah ada hal yang mengganggu kamu?”

Konselor : “Bagaimana perasaan kamu? Bisa kamu ceritakan pada Ibu hal-hal yang mengganggu pikirmu? Ibu akan mendengarkanmu”

Konselor : “Apa yang kamu rasakan saat ini?”

Konselor : “Baik, Ibu mengerti yang kamu rasakan, kamu pasti bingung dengan pikiran-pikiranmu saat ini. Tadi kamu menyampaikan bahwa kamu seringkali kesulitan untuk menyampaikan pendapat di depan kelas karena merasa cemas. Kamu juga kesulitan untuk memulai percakapan saat bertemu dengan orang-orang baru. Nah dari masalah-masalah itu, yang mana paling mengganggu kamu? Yang mana yang kamu kita bahas terlebih dahulu?”

C. Menetapkan Tujuan Konseling (*Goal Setting*)

Penetapan tujuan konseling harus secara jelas dirumuskan oleh konseli dan konselor. Perumusan tujuan dapat dilakukan berdasarkan harapan-harapan yang dimiliki konseli setelah permasalahan/kendala yang dihadapinya selesai. Rumusan tujuan yang jelas akan memberikan gambaran tentang apa yang harus dilakukan dan mencegah kemungkinan adanya kegagalan dalam proses konseling yang disebabkan rumusan tujuan yang tidak spesifik. Konselor bertugas untuk mengarahkan tujuan yang jelas, sederhana, dan dapat dicapai dalam proses konseling, dan mengklarifikasi dengan konseli apa yang diharapkan dengan mengikuti konseling. Berikut adalah contoh kalimat yang dapat disampaikan konselor dalam memandu konseli menetapkan tujuan konseling.

“Apa yang kamu harapkan?”

“Perasaan yang bagaimana kamu inginkan?”

Pertanyaan-pertanyaan lain yang dapat disampaikan untuk mulai mengeksplorasi harapan konseli contohnya:

“Apakah kamu bisa membayangkan? Apa yang kamu harus lakukan jika ingin mengubah keadaan ini?”

“Menurut kamu berapa lama keadaan kamu akan mulai membaik?”

“Menurut kamu, berapa kali kita perlu bertemu?”

“Bagaimana kamu tahu bahwa konseling bermanfaat untuk keadaanmu?”

“Apa yang akan mulai atau berhenti terjadi di kehidupanmu?”

“Kira-kira bagaimana tanda awal jika segala sesuatu sudah normal/jika keadaan membaik?”

D. Mencari Pengecualian (*Exception Seeking*)

Kegiatan pada tahap ini bertujuan untuk membantu konseli menemukan kekuatan, kelebihan, atau kebahagiaan yang dialami atau dimiliki saat tidak sedang mengalami masalah, yang kemudian dapat digunakan untuk membantu konseli dalam membongkai kembali pemahamannya tentang keadaan dan pilihan mereka. Pengecualian (*exception*) yang dimaksud dapat berupa pikiran, perasaan, perilaku, atau merupakan ketiganya yang dapat direncanakan maupun bersifat spontan.

Pengecualian dapat berupa (1) saat-saat ketika masalah tidak terjadi, (2) masalah ada, tapi tidak terlalu mempengaruhi konseli seperti biasanya, (3) masalah tidak bertahan lama dan tidak terjadi secara intens, (4) tidak terjadi dengan frekuensi yang sama. Ketika konseli memberikan contoh pengecualian, konseli dapat menjelaskan mengapa hal tersebut dapat terjadi. Upaya mencari pengecualian dapat dilakukan konselor dengan menggunakan teknik pertanyaan pengecualian (*exception question*) dengan contoh pernyataan sebagai berikut:

“Apakah ada saat-saat ketika kamu merasa senang bertemu dengan orang baru?”
“Adakah saat-saat ketika kamu mampu berbicara di depan banyak orang dengan baik?”
“Apakah kamu pernah merasakan kamu bisa mengendalikan situasimu?”
“Pernahkan kamu merasa ada waktu, yang tidak lebih buruk dan berat daripada waktu lainnya?”

Jika konseli dapat memberikan penjelasan mengenai pengecualian yang disampaikannya, maka konselor dapat menanggapi dengan contoh pernyataan sebagai berikut:

“Bisakah kamu memberitahu Ibu, bagaimana hal itu bisa terjadi? Kamu sedang dimana? Kamu sedang bersama siapa pada saat itu?”
“Ingatkah bagaimana kamu melakukan itu? Bisakah kamu ceritakan dengan detail?”
“Apa yang kamu katakan pada saat itu?” (jika permasalahan pada hubungan dengan orang lain)
“Bagaimana perasaan dan apa yang kamu pikirkan saat itu?”
“Saat kamu melakukannya, apa yang terjadi setelah itu?”
“Apakah ini sesuatu yang kamu ingin wujudkan atau lakukan kembali?”

Apabila konseli terlihat kesulitan dalam menyampaikan pengecualian secara langsung, konselor dapat membantu konseli menuliskan eksepsi yang dipikirkannya pada instrumen lembar kerja *exception question* yang terdapat pada lampiran 4.

E. Pemanfaatan Kekuatan Konseli (*Utilization of Client Strengths*)

Apabila konseli telah berhasil menemukan pengecualian, maka selanjutnya konselor membantu konseli untuk menghubungkan pengecualian yang sudah disadari (berupa pikiran, perasaan, atau perilaku) dengan solusi yang dapat diputuskan oleh konseli. Konselor menuntun konseli untuk dapat menghubungkan pengecualian yang dimilikinya menjadi solusi dari masalah yang dialaminya sehingga dapat memanfaatkan pengecualian tersebut sebagai sebuah kekuatan (*strength*). Contoh pernyataan yang dapat disampaikan konselor adalah sebagai berikut:

“Dari yang kamu sampaikan tadi, kamu tahu tidak kebiasaan itu bisa kamu gunakan, itu akan memberikan perubahan yang bagus untuk kamu. Apa kamu pernah coba dengan rencana yang matang?”

F. Pertanyaan Keajaiban (*The Miracle Question*)

Selanjutnya, untuk lebih menguatkan konseli dan membantunya untuk menumbuhkan motivasi dan kekuatan (*strength*) yang dimilikinya, konselor dapat mengajukan pertanyaan keajaiban (*the miracle question*) yang bertujuan untuk mengajak konseli membayangkan atau mengandaikan perasaan berhasil dan senang apabila permasalahan atau kendala yang dihadapinya selesai. Melalui hal tersebut, konseli dapat termotivasi dan memiliki gambaran perilaku atau tindakan yang harus dilakukan dan memberikan tujuan perubahan yang lebih jelas kepada konseli. Pertanyaan keajaiban umumnya berupa hipotesis yang disampaikan oleh konselor, yakni sebagai berikut.

Konselor : “Bagaimana perasaanmu jika kamu dapat menyajikan presentasi dan berbicara di depan kelas dengan baik serta pujian dari guru dan teman-temanmu?”

Konselor : “Jika terjadi keajaiban, masalahmu terselesaikan hidupmu nyaman. Apa rasa membedakan setelahnya? ”

Konselor : “Jika kamu dihadapkan pada situasi baru, apa yang kamu lakukan? Apa yang akan kamu rubah dari dirimu yang sekarang?”

Apabila konseli terlihat kesulitan dalam menjawab pertanyaan keajaiban secara langsung, konselor dapat membantu konseli untuk menuliskan yang dipikirkannya pada instrumen lembar kerja *miracle question* yang terdapat pada lampiran 5.

G. Penskalaan (*Scaling*)

Tahapan ini bertujuan agar konselor dapat mengidentifikasi perasaan dan situasi konseli melalui pengukuran teknik pertanyaan berskala (*scaling question*). Teknik ini membantu konseli untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan tentang masalah yang dihadapi melalui angka yang berkisar dari 1-10 dengan angka 0 mewakili masalah/kondisi terburuk yang pernah konseli alami, atau perasaan sebelum mengikuti konseling dan angka 10 mewakili kondisi saat konseli merasa tidak mengalami kendala/permasalahan. Contoh pernyataan yang dapat diberikan konselor adalah sebagai berikut:

Konselor : “Apabila terdapat angka dari 1 sampai 10, yang mana nomor 1 menyatakan diri anda sangat tidak mampu berbicara di depan umum dan nomor 10 menyatakan dirimu sangat mampu untuk berbicara di depan umum, kira-kira anda saat ini berada di posisi nomor berapa?”

Apabila konseli telah menyatakan posisinya pada nomor tertentu, konselor dapat menyampaikan pertanyaan sebagai berikut:

Konselor : “Bisa kamu sampaikan mengapa kamu merasa berada di angka tersebut?”

Selanjutnya, jika pada sesi konseling berikutnya konseli menyampaikan perpindahan angka, maka konselor dapat menanyakan:

Konselor : “Apa yang kamu sudah lakukan untuk mencapai angka tersebut?”

Konselor : “Apa yang membuatmu merasa angka ini berpindah dari yang minggu lalu?”

Konselor : “Apakah kamu sudah menurutmu?”



Untuk mempermudah pelaksanaan teknik ini, konselor dapat menggunakan lembar kerja *scaling question* yang terdapat pada lampiran 6.

H. Memberi Pujian (*Compliment*)

Selanjutnya, konselor perlu memberikan pujian atau pesan-pesan untuk mengharagai kekuatan dan kompetensi yang dimiliki oleh konseli. Pemberian pujian ini dapat membantu konseli untuk membangun keyakinan terhadap dirinya sendiri bahwa sebenarnya dirinya mampu memecahkan permasalahan dengan memanfaatkan kekuatan/potensi yang dimilikinya. Pernyataan yang dapat disampaikan konselor adalah sebagai berikut.

Konselor : “Bagus, Ibu yakin kamu dapat melakukannya”
Konselor : “Ibu sangat bangga padamu, kamu bisa mengenali masalahmu dan bisa menetapkan apa yang kamu harus lakukan untuk mengubahnya”
Konselor : “Ibu tahu kamu bisa melakukannya”
Konselor : “Lihat, kamu bisa menetapkan apa yang kamu harus lakukan, sejauh ini kamu sudah memiliki kemandirian, hanya kemarin tidak kamu sadari. Ibu harap kamu dapat terus seperti ini”

I. Tugas Membangun (*Constructing Task*)

Pemberian tugas yang membangun merupakan langkah yang dirancang konselor sebagai pekerjaan rumah bagi konseli. Konselor mendiskusikan tugas bersama konseli pada akhir sesi. Contoh tugas yang dapat diberikan yaitu:

1. Tugas Memperhatikan (*Notice Task*)

Konselor meminta konseli untuk mengamati (1) hal apa yang telah berfungsi atau bermanfaat secara lebih baik, (2) hal apa yang belum berfungsi atau bermanfaat dengan baik, (3) hal-hal apa yang dilakukan orang lain dan dianggap dapat bermanfaat bagi konseli, (4) bagian dari diri dan hidup konseli yang ingin dipertahankan, dan (3) hal-hal konstruktif/membangun yang terjadi.

2. Tugas untuk melakukan sesuatu yang berbeda (*Doing Different Task*)

Konselor menantang konseli untuk melakukan sesuatu yang berbeda seperti berinteraksi dengan orang-orang dan lingkungan baru.

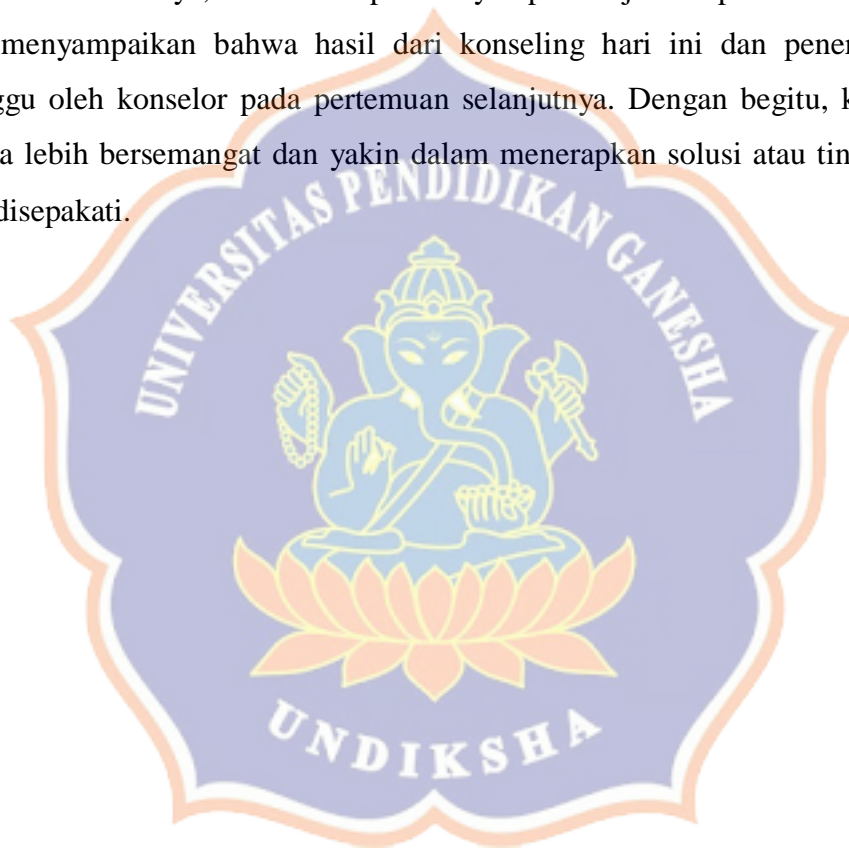
J. Meringkas Hasil Pertemuan (*Summarization*)

Merupakan tahapan meringkas proses konseling mulai dari masalah konseli, pengecualian konseli yang disadari, bagaimana pemanfaatan pengecualian tersebut,

penggambaran angka pada skala, dan penyampaian ulang tugas rumah yang diberikan. Meringkas dapat membantu menghilangkan kejenuhan, memberikan klarifikasi, memberikan *feedback* kepada konseli di akhir pertemuan. Hal ini dapat menegaskan dan mengingatkan Kembali konseli perbedaan perasaan yang dialaminya sebelum dan sesudah proses konseling.

K. Mengakhiri Konseling (*Termination*)

Setelah memberikan ringkasan hasil konseling, konselor memberikan jurnal refleksi pada konseli guna mengingatkan konseli pada hasil konseling yang diperoleh. Selanjutnya, konselor dapat menyampaikan jadwal pertemuan selanjutnya serta menyampaikan bahwa hasil dari konseling hari ini dan penerapan solusi ditunggu oleh konselor pada pertemuan selanjutnya. Dengan begitu, konseli akan merasa lebih bersemangat dan yakin dalam menerapkan solusi atau tindakan yang telah disepakati.



DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, A., & Suranata, K. (2019). A confirmatory factor analysis of social anxiety scale for adolescence in Indonesian form. *Konselor*, 8(3), 98–103. <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>
- Arjanggi, R., & Kusumaningsih, L. P. S. (2016). The Correlation between Social Anxiety and Academic Adjustment among Freshmen. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 219, 104–107. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.04.049>
- Baijesh A.R. (2015). Solution Focused Brief Therapy for Social Anxiety Disorder- A Pilot Study. *International Journal of Psychology and Education*, 2(7), 8–12.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Developmental Issues and Implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483–524. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002>
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The Social Ties That Bind: Social Anxiety and Academic Achievement Across the University Years. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(5), 1139–1152. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0262-8>
- Corey, G. (2012). *Student Manual for Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). USA: Brooks/Cole.
- De Jong, P., & Berg, K. I. (2013). *Interviewing for Solution* (4th ed.). United Kingdom: Cengage Learning.
- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, K. I. (2007). *More Than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. New York: Taylor & Francis.
- Hakami, R. M., Mahfouz, M. S., Adawi, A. M., Mahha, A. J., Athathi, A. J., Daghreeri, H. H., ... Arishi, N. A. (2018). Social anxiety disorder and its impact in undergraduate students at Jazan University, Saudi Arabia. *Mental Illness*, 9(2). <https://doi.org/10.4081/mi.2017.7274>
- Mazzone, L., Ducci, F., Scoto, M. C., Passaniti, E., D'Arrigo, V. G., & Vitiello, B. (2007). The role of anxiety symptoms in school performance in a community sample of children and adolescents. *BMC Public Health*, 7, 1–6. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-347>
- Mitchell, M., MacInnes, D., & Morrison, I. (2008). *Student wellbeing study*. New Zealand.
- Pakan, J. A. (2015). Counseling to Reduce Stress and Anxiety: A Mixed Methods Study. *Counselor Education Capstone*.
- Russell, G., & Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. *Journal of Mental Health*, 21(4), 375–385. <https://doi.org/10.3109/09638237.2012.694505>
- Sklare, G. B. (2014). *Brief Counseling That Works: A Solution-Focused Therapy Approach for School Counselors and Other Mental Health Professionals* (3rd ed.). London: Corwin.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 347–366.

[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00049-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00049-1)

Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani. (2017). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja Pada Siswa di SMA Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 1–10.

Van Ameringen, M., Mancini, C., & Farvolden, P. (2003). The impact of anxiety disorders on educational achievement. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(5), 561–571. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00228-1](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00228-1)

Veed, G. J., McGinley, M., & Crockett, L. J. (2019). Friendship network influence on the development of internalizing symptoms during adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 60(September 2018), 157–165. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.09.002>

Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>



LAMPIRAN



Lampiran 1. Skala Kecemasan Sosial

Instrumen Kecemasan Sosial

Nama :

Kelas :

Petunjuk

Berikut akan disajikan sebelas pernyataan yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku anda. Jawablah secara jujur dan pilihlah pernyataan yang benar-benar sesuai dengan apa yang anda alami dengan menuliskan tanda centang pada kolom yang telah disediakan.

Pilihan S: Selalu

Pilihan SS: Sangat Sering

Pilihan T: Terkadang

Pilihan J: Jarang

Pilihan TP: Tidak Pernah

No	Pernyataan	Pilihan				
		S	SS	T	J	TP
1	Jika saya berpendapat, saya khawatir dengan apa yang orang lain akan pikirkan tentang saya					
2	Saya merasa bahwa teman-teman berbicara tentang saya di belakang saya					
3	Saya merasa orang lain mengolok-olok saya					
4	Saya takut orang lain tidak akan menyukai saya					
5	Saya khawatir dengan perkataan orang tentang saya					
6	Saya khawatir melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain					
7	Saya merasa gugup ketika berbicara dengan teman sebaya yang tidak saya kenal dengan baik					
8	Saya merasa malu pada orang yang tidak saya kenal					
9	Saya merasa gugup ketika bertemu orang baru					
10	Saya takut untuk meminta bantuan kepada orang lain					
11	Saya takut mengajak orang lain melakukan hal bersama karena mungkin mereka akan menolaknya.					

Lampiran 2. Kontrak Konseling

KONTRAK KONSELING

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

NIS :

Kelas/Sekolah :

Dengan ini menyatakan bersedia mengikuti kegiatan konseling singkat berfokus solusi, mengikuti aturan atau norma yang telah disepakati serta mengerjakan tugas-tugas yang terkait pelaksanaan kegiatan dengan sebaik-baiknya.

Demikian kontrak kegiatan ini saya buat atas kesadaran saya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Denpasar,..... 2021

Yang Menyatakan,



Lampiran 3. Form Refleksi Kegiatan Konseling

Nama :
NIS :

Jawablah pernyataan berikut sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya. Jawaban yang sesuai dengan kondisi anda akan membantu dalam evaluasi kegiatan konseling ini.

1. Bagaimana perasaan anda selama mengikuti kegiatan konseling singkat berfokus solusi dari awal pertemuan pertama sampai di akhir pertemuan ini?

.....
.....
.....

2. Bagaimana keberhasilan anda dalam berlatih dan menggunakan teknik-teknik konseling yang telah dilatihkan, meliputi:

a) Teknik *Miracle Question*

.....
.....
.....

b) Teknik *Exception Question*

.....
.....
.....

c) Teknik *Scaling*

.....
.....
.....

3. Tuliskan saran-saran anda terhadap upaya perbaikan pelaksanaan kegiatan konseling singkat berfokus solusi ini di masa yang akan datang.

.....
.....
.....

UNDIKSHA

Lampiran 4. Lembar Kerja Teknik *Exception Question*

1. Kapan segala sesuatu terasa lebih baik?

2. Apa hal berbeda yang kamu lakukan saat itu?



3. Apa lagi yang berbeda saat itu?



4. Apa yang harus kamu lakukan/apa yang semestinya terjadi agar kamu dapat berada pada kondisi tersebut?

Lampiran 5. Lembar Kerja Teknik *Miracle Question*

- 1. Setelah menjawab pertanyaan keajaiban, gambar/tuliskanlah bagaimana keajaiban yang kamu bayangkan.**



- 2. Siapa saja yang ada untuk mendukungmu?**





3. Tuliskan atau gambarkan secara lebih mendetail seperti apa keajaiban itu dan bagaimana kamu mewujudkannya.



Lampiran 6. Lembar Kerja Teknik *Scaling Question*

Pada skala 1 – 10, dengan angka 10 merepresentasikan keadaan terbaik dan angka 1 merupakan keadaan terburuk.....

1. Pada angka berapa kamu berada saat ini?

2. Pada angka berapa kamu berada kemarin atau dua hari sebelumnya? Apa yang terjadi saat itu apabila angka tersebut lebih tinggi dari hari ini?

3. Ketika anda berada pada angka yang lebih rendah, apa yang anda lakukan untuk menghentikannya agar diri anda tidak semakin berada pada angka yang lebih rendah lagi?

4. Apa yang mungkin akan menjadi langkah realitis untuk membuat posisi angka anda menjadi lebih tinggi saat ini?

5. Bagaimana caranya kamu tau jika kamu sudah berada pada angka yang lebih tinggi?

6. Apa yang harus terjadi agar kamu bisa berada pada angka yang lebih tinggi?

7. Kekuatan, potensi, atau keterampilan apa yang anda miliki untuk membantu agar anda berada pada posisi angka yang lebih tinggi?

8. Apa yang telah kamu pelajari tentang dirimu sendiri dari pengalamanmu sebelumnya?



Responden	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8
1	2	1	3	2	1	2	2	3
2	2	1	2	2	1	1	2	2
3	2	1	2	1	2	2	2	2
4	2	3	2	1	1	2	2	1
5	3	2	2	2	1	2	2	2
6	1	1	2	2	1	2	2	2
7	1	2	3	2	2	2	2	2
8	2	1	1	2	2	2	3	2
9	2	1	3	1	2	1	2	2
10	1	1	1	1	1	2	2	2
11	2	1	1	2	2	2	2	1
12	2	2	1	1	2	2	3	2
13	2	2	1	1	2	3	2	1
14	2	1	1	1	2	2	2	1
15	1	2	2	3	2	2	3	2



Item 9	Item 10	Item 11	Total Skor
3	3	4	26
3	3	5	24
3	2	3	22
2	2	5	23
3	2	5	26
2	2	2	19
2	2	3	23
3	2	5	25
3	2	1	20
3	2	3	19
2	2	3	20
3	3	5	26
3	3	3	23
2	1	2	17
2	2	2	23



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DENGAN TEKNIK *MIRACLE QUESTION* UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SOSIAL SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai validitas isi Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

PETUNJUK

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan validitas isi Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa. Validitas isi meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat validitas isi panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran validitas sangat rendah, skor 2 untuk ukuran validitas rendah, skor 3 untuk ukuran validitas tinggi, dan skor 4 untuk ukuran validitas sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat validitas isi panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya panduan pelatihan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan panduan konseling bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X
2	Kegunaan panduan konseling bagi siswa/konseli untuk meminimalisasi kecemasan sosial serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat mengalami kecemasan sosial.				X
3	Kebermanfaatan panduan konseling untuk penyelenggaraan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> di sekolah untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			X	

4	Kebermanfaatan panduan konseling dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> guna meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi panduan konseling.			X	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model konseling singkat berfokus solusi yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.			X	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling singkat berfokus solusi yang dipilih dalam meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			X	
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				X
9	Kejelasan uraian isi dan substansi panduan.			X	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X
11	Ketepatan teknik-teknik konseling singkat berfokus solusi yang digunakan terhadap karakteristik siswa.				X
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				X
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.				X
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				X
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.				X
Kelayakan (<i>feasibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.				X
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			X	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.				X
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X

20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling singkat berfokus solusi dalam panduan.				X
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kecemasan sosial dan konseling singkat berfokus solusi.				X
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			X	

SARAN PERBAIKAN

Buku panduan secara keseluruhan sudah baik, namun perlu ditambahkan terkait bagaimana kriteria/ciri-ciri siswa yang akan menjadi peserta kegiatan konseling singkat berfokus solusi.

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama Lengkap dan Gelar : Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : S2 Bimbingan dan Konseling

Tanda Tangan : Singaraja, 15 Juni 2021



Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DENGAN TEKNIK *MIRACLE QUESTION* UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SOSIAL SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai validitas isi Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

PETUNJUK

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan validitas isi Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa. Validitas isi meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat validitas isi panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran validitas sangat rendah, skor 2 untuk ukuran validitas rendah, skor 3 untuk ukuran validitas tinggi, dan skor 4 untuk ukuran validitas sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat validitas isi panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya panduan pelatihan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan panduan konseling bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X
2	Kegunaan panduan konseling bagi siswa/konseli untuk meminimalisasi kecemasan sosial serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat mengalami kecemasan sosial.				X
3	Kebermanfaatan panduan konseling untuk penyelenggaraan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> di sekolah untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			X	

4	Kebermanfaatan panduan konseling dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> guna meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi panduan konseling.			X	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model konseling singkat berfokus solusi yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.			X	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling singkat berfokus solusi yang dipilih dalam meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			X	
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				X
9	Kejelasan uraian isi dan substansi panduan.			X	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X
11	Ketepatan teknik-teknik konseling singkat berfokus solusi yang digunakan terhadap karakteristik siswa.				X
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				X
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.				X
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				X
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.				X
Kelayakan (<i>feasibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.				X
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			X	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.				X
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X

20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling singkat berfokus solusi dalam panduan.				X
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kecemasan sosial dan konseling singkat berfokus solusi.				X
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			X	

SARAN PERBAIKAN



IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama Lengkap dan Gelar : Dr. I Ketut Gading, M.Psi
Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
Instansi Tempat Bertugas : S2 Bimbingan dan Konseling
Tanda Tangan : Singaraja, 15 Juni 2021

Dr. I Ketut Gading, M.Psi.

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DENGAN TEKNIK *MIRACLE QUESTION* UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SOSIAL SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai validitas isi Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

PETUNJUK

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan validitas isi Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa. Validitas isi meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat validitas isi panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran validitas sangat rendah, skor 2 untuk ukuran validitas rendah, skor 3 untuk ukuran validitas tinggi, dan skor 4 untuk ukuran validitas sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat validitas isi panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya panduan pelatihan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan panduan konseling bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X
2	Kegunaan panduan konseling bagi siswa/konseli untuk meminimalisasi kecemasan sosial serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat mengalami kecemasan sosial.				X
3	Kebermanfaatan panduan konseling untuk penyelenggaraan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> di sekolah untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			X	

4	Kebermanfaatan panduan konseling dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> guna meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi panduan konseling.			X	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model konseling singkat berfokus solusi yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.			X	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling singkat berfokus solusi yang dipilih dalam meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			X	
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				X
9	Kejelasan uraian isi dan substansi panduan.			X	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X
11	Ketepatan teknik-teknik konseling singkat berfokus solusi yang digunakan terhadap karakteristik siswa.				X
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				X
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.				X
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				X
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.				X
Kelayakan (<i>feasibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.				X
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			X	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.				X
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X

20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling singkat berfokus solusi dalam panduan.				X
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kecemasan sosial dan konseling singkat berfokus solusi.				X
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			X	

SARAN PERBAIKAN

Secara keseluruhan panduan konseling yang dibuat sudah bagus sekali, namun diperhatikan penggunaan gambar-gambar yang tidak diberi keterangan atau judul. Untuk menghindari kebingungan mengenai keberfungsian gambar tersebut, mohon dicermati keberfungsian atau posisinya, atau bisa diganti dengan hal lainnya jika hanya agar terlihat estetik (ini hanya masukan, boleh disesuaikan atau tidak). Pada bagian subbab "menentukan peserta layanan", jik memungkinkan bisa ditambah ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan sosial sebagai pedoman dasar guru BK menelaah perilaku bermasalah siswa. dengan masalah masa lalunya

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama Lengkap dan Gelar : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.

Bidang Keahlian : Psikologi

Instansi Tempat Bertugas : S2 Bimbingan dan Konseling

Tanda Tangan : Singaraja, 17 Juni 2021



.....

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DENGAN TEKNIK *MIRACLE QUESTION* UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SOSIAL SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai validitas isi Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

PETUNJUK

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan validitas isi Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa. Validitas isi meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat validitas isi panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran validitas sangat rendah, skor 2 untuk ukuran validitas rendah, skor 3 untuk ukuran validitas tinggi, dan skor 4 untuk ukuran validitas sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat validitas isi panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya panduan pelatihan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan panduan konseling bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			√	
2	Kegunaan panduan konseling bagi siswa/konseli untuk meminimalisasi kecemasan sosial serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat mengalami kecemasan sosial.			√	
3	Kebermanfaatan panduan konseling untuk penyelenggaraan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> di sekolah untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			√	

4	Kebermanfaatan panduan konseling dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> guna meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			√	
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi panduan konseling.			√	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model konseling singkat berfokus solusi yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.			√	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling singkat berfokus solusi yang dipilih dalam meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			√	
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.			√	
9	Kejelasan uraian isi dan substansi panduan.			√	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			√	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling singkat berfokus solusi yang digunakan terhadap karakteristik siswa.			√	
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.			√	
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.			√	
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.			√	
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.			√	
Kelayakan (<i>feasibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.			√	
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			√	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.			√	
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			√	

20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling singkat berfokus solusi dalam panduan.			√	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kecemasan sosial dan konseling singkat berfokus solusi.			√	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			√	

SARAN PERBAIKAN

Terkait konseling miracle question agar difokuskan ke masa depan konseli, penting untuk konseli melihat bahwa dengan memfokuskan pada perilakunya sendiri, agar dapat mempertimbangkan kehidupan tiap orang berbeda, sehingga tidak didominasi dengan masalah masa lalunya

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama Lengkap dan Gelar : Ni Komang Lisna Tri Utami, S.Pd

Bidang Keahlian : Guru BK

Instansi Tempat Bertugas : SMPN 1 Abiansemal Badung

Tanda Tangan : Singaraja, 2021



Ni Komang Lisna Tri Utami, S.Pd

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DENGAN TEKNIK *MIRACLE QUESTION* UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SOSIAL SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai validitas isi Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

PETUNJUK

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan validitas isi Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik *Miracle Question* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa. Validitas isi meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat validitas isi panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran validitas sangat rendah, skor 2 untuk ukuran validitas rendah, skor 3 untuk ukuran validitas tinggi, dan skor 4 untuk ukuran validitas sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat validitas isi panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya panduan pelatihan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan panduan konseling bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X
2	Kegunaan panduan konseling bagi siswa/konseli untuk meminimalisasi kecemasan sosial serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat mengalami kecemasan sosial.				X
3	Kebermanfaatan panduan konseling untuk penyelenggaraan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> di sekolah untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			X	

4	Kebermanfaatan panduan konseling dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik <i>miracle question</i> guna meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi panduan konseling.			X	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model konseling singkat berfokus solusi yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.			X	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling singkat berfokus solusi yang dipilih dalam meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			X	
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				X
9	Kejelasan uraian isi dan substansi panduan.			X	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X
11	Ketepatan teknik-teknik konseling singkat berfokus solusi yang digunakan terhadap karakteristik siswa.				X
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				X
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.				X
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				X
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.				X
Kelayakan (<i>feasibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.				X
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meminimalisasi kecemasan sosial siswa.			X	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.				X
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa.				X

20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling singkat berfokus solusi dalam panduan.				X
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kecemasan sosial dan konseling singkat berfokus solusi.				X
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			X	

SARAN PERBAIKAN



IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama Lengkap dan Gelar : Gek Putu Nita Ardella, S.Pd

Bidang Keahlian : Guru BK

Instansi Tempat Bertugas : SMPN 1 Abiansemal Badung

Tanda Tangan : Badung, 15 Juni 2021

Gek Putu Nita Ardella, S.Pd



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA**

Jalan Udayana No. 11 Singaraja-Bali 81116 Telepon : (0362) 22570, Fax. : (0362) 25735
<http://pas.ca.undiksha.ac.id> – email : tu@pas.ca.undiksha.ac.id ; pps.undiksha@yahoo.com

Nomor : 105/UN48.14/KM/DPS/2021

Lamp : -

Hal : Mohon Ijin Penelitian

Kepada

Yth. :

di-

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka menunjang tugas perkuliahan mahasiswa semester akhir Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon perkenan Bapak/Ibu untuk bisa menerima mahasiswa kami :

Nama : Wayan Purwani
NIM : 1929111009
Program Studi : S2 Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik Miracle Question untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa

Rekomendasi dan Izin Penelitian ini sangat penting bagi mahasiswa kami untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan pada sekolah/instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Atas perhatian, perkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih

Denpasar, 5 Juli 2021

Direktur



Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si.
NIP. 196212151988031002

Solution-focused Brief Counseling Guidebook: Theoretical Validity and Effectiveness in Reducing Student's Social Anxiety.

Wayan Purwani¹, Kadek Suranata^{2*)}, I Ketut Gading³

¹ Postgraduate Program in Guidance and Counseling, Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: kadek.suranata@undiksha.ac.id

Received Month DD, 20YY;
Revised Month DD, 20YY;
Accepted Month DD, 20yy;
Published Online DD, 20yy

Conflict of Interest

Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Abstract: Social anxiety is one of the psychological problems faced by most of students. Several research findings have revealed negative effects that arise due to the high level of social anxiety experienced by students. Based on this phenomenon, schools play a major role in efforts to minimize the level of social anxiety experienced by students through optimizing guidance and counseling services. This research and development aim at testing the acceptability and effectiveness a solution-focused brief counseling guidebook to minimize students' social anxiety. The development procedure using 4D steps, such as, define, design, develop, and dissemination of the product. The five judges involve to validating the contents of guidebook. For the piloting, one group pretest-post test experimental procedure involve 15 junior high school students. The data analysis for judgments results show that the counseling guidebook developed in this study has a special content validity index (CVI). Based on the results of the piloting study, solution-focused brief counseling guidebook with the miracle question technique was effective in reducing students' social anxiety. The results of this study contribute to the optimization of guidance and counseling services in schools.

Keywords: solution-focused brief counseling, social anxiety, R&D in counseling



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

How to Cite: Author 1, Author 2. Year. Title manuscript. Konselor, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Student life at school cannot be separated from various interactions, both between peers, teachers, and other people in the school environment. In order to create good social interactions, students are often faced with situations to create new relationships or social networks outside their families through adjustment to the school environment, as well as facing challenges in academic achievement (Mitchell, MacInnes, & Morrison, 2008). When most students are able to face these challenges, it cannot be denied that there are still students who face difficulties both in academic achievement and in interacting with their social environment. This difficulty is often the background for the emergence of psychological problems experienced by students (Brook & Willoughby, 2015).



The difficulties experienced by students when doing social interactions with their environment can be caused by various factors. These difficulties can occur because students experience conditions of social anxiety. Social anxiety that occurs in students is still quite high. A study conducted by Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono (2013) reported that there were still many students in Indonesia who showed quite high symptoms of social anxiety (15.8%). Several research results have also reported that social anxiety is a problem that often occurs in adolescents (students). Research conducted by Hakami et al. (2018) reported that 25.8% of 476 students showed symptoms of social anxiety. In line with research conducted by Untari, Bahri, & Fajriani (2017) reported that there were many phenomena of students showing social anxiety symptoms, such as difficulty speaking in public, not able to adapt with a new social environment, and other specific symptoms.

Psychological problems such as social anxiety experienced by students often go unnoticed because they are considered as a process of adolescent development (Beesdo, Knappe, & Pine, 2009; Veed, McGinley, & Crockett, 2019). However, the impact of students who experiencing social anxiety cannot be ignored. Social anxiety in students is a form of psychological problem that tends to be hidden, but has an impact on the learning process and psychological well-being of students (Russell & Topham, 2012). Students who are detected having high social anxiety level's are tend to experience disturbances in studies, social life, relationships with family, and this condition also affects their quality of life (Hakami et al., 2018). Anxiety disorders experienced by students were also found related to the tendency of students to withdraw from school (drop out) (Van Ameringen, Mancini, & Farvolden, 2003). Social anxiety experienced by students is also significantly correlated with students' ability to make adjustments to the school environment and academic persistence, and has an effect on students' low academic achievement (Arjanggi & Kusumaningsih, 2016; Brook & Willoughby, 2015; Mazzone et al., 2007; Strahan, 2003).

The results of these studies strengthen empirical evidence that social anxiety is one of the student problems that requires special attention, because of its negative impact on students. Schools need to make efforts to minimize social anxiety experienced by students. This is in line with the current educational goals, which do not only focus on students' academic abilities, but also pay attention to their psychological aspects. Therefore, guidance and counseling as an integral part of the education process in Indonesian's schools has a role to help students achieve optimal development and complete personality in terms of personal, social, learning and career, as stated in Role of Indonesian Cultural and Educational Ministry, years of 2014, it is necessary to make efforts to minimize social anxiety experienced by students through guidance and counseling services.

One of the counseling models that can be used by BK teachers (school counselor) implementing counseling services in schools is the solution-focused brief counseling (SFBC) model. If the other counseling models only focused on the problem that experienced by student (students), SFBC helps student to find solutions that are currently available and focus on the future. The use of solution-focused brief counseling in school settings is recommended because it tends to use time more efficiently and effectively (De Jong & Berg, 2013). The application of solution-focused brief counseling is also seen useful in school settings because school counselors are responsible for a large number of student but do not have sufficient time to conduct a long term counseling (Sklare, 2014). This accordance with the current needs of guidance and counseling services in Indonesia, where one BK teacher (school counselor) guides a minimum of 150 students, so it is necessary to implement counseling services that have a shorter time but do not reduce their effectiveness. Solution-focused brief counseling has also been shown to be effective in minimizing social anxiety experienced by individuals (Baijesh A.R, 2015; Pakan, 2015).

The implementation of guidance and counseling services in schools is currently still experiencing several obstacles. This obstacle is due to the limited availability of instrument that can assist school counselor on giving service to students, especially related to minimize students' social anxiety. One form of instrument needed by school counselor is a counseling guide. Counseling guides that are prepared based on a certain counseling model will assist school counselor in providing guidance and counseling services as an effort to minimize social anxiety experienced by students. This study aims to report the results of the development of a counseling guidebook that can be used as an instrument that can assist school counselor in implementing guidance and counseling services based on a solution-focused brief counseling model in an effort to minimize social anxiety experienced by students.



Method

Research and Development Procedure

The development procedure in this study was conducted by following the 4D development model consisting of four stages, namely define, design, develop, and disseminate (Thiagarajan, Dorothy, & Melvyn, 1974). The piloting study (developmental testing) to evaluate the external validity with a measure of the effectiveness of the counseling model was conducted on experimental procedure with one group pretest-post test design.

Research Subject

This study involved 5 judges consisting of experts and practitioners in the field of guidance and counseling to assess the contents validity of the solution-focused brief counseling guidebook and 15 junior high school students as participants on the developmental testing.

Instrumentation

The data in this study consisted of data from expert judgment and the results of measuring students' social anxiety before and after counseling. Expert judgment data was obtained through a questionnaire consisting of 22 statements referring to 3 indicators of content validity, namely utility, feasibility, and accuracy. Data of to students' social anxiety conditions were obtained through the Social anxiety scale for adolescence (SAS-A) instrument consisting of 11 statement items that have been adapted into Indonesian and have been tested valid for use (Apriliana & Suranata, 2019).

Data Analysis Procedure

Content Validity Analysis

The results of expert 's judgment was analyzed to prove the content validity of the solution-focused brief counseling guidebook using the miracle question technique. The expert's judgment of each statement item was analyzed using the content validity ratio (CVR) approach by Lawshe (1975). After the CVR value is obtained, then the overall content validity value is determined using the content validity index (CVI) (Lawshe, 1975)

Students Social Anxiety Measurement Data Analysis

The results of students social anxiety measurement before and after attending counseling with a solution-focused brief counseling guidebook were analyzed with Wilcoxon's signed rank. The used of non-parametric statistic is because the sample size was very small ($n = 15$) so the data distribution was not close to normal (Dantes, 2016). The analysis was carried out with the statistical program JASP version 0.13.

Results and Discussion

Results of Content Validity Testing

The results of the expert judgment were analyzed to determine the content validity of the solution-focused brief counseling guidebook. Based on the calculation of the CVR index, it shows that the solution-focused brief counseling guide developed in this study is valid based on the assessment items used, but there are still two items (number 18 on grammar and item number 22 on the appearance of the counseling guidebook) which have low index values. So it is necessary to re-examine the developed counseling guidebook, especially in the section related to these items.

Table 01. The Summary of Expert Judgement

No	Statement	Relevant	Not Relevant	CVR	Category
1	The utility of counseling guidebook for BK teachers in conducting solution-focused brief counseling with the miracle question technique to minimize students' social anxiety.	5	0	1	Accepted



2	The utility of counseling guidebook for students to minimize social anxiety and overcome problems experienced due to experiencing social anxiety.	5	0	1	Accepted
3	The advantage of the counseling guidebook in conducting solution-focused brief counseling with the miracle question technique to minimize students' social anxiety.	5	0	1	Accepted
4	The advantage of the counseling guidebook in encouraging BK teachers to provide solution-focused brief counseling guidance services with the miracle question technique to minimize students' social anxiety.	5	0	1	Accepted
5	The accuracy of counseling guidebook contents	5	0	1	Accepted
6	The suitability of goals, method, materials and techniques in solution-focused brief counseling guidebook to the guidance and counseling curriculum	5	0	1	Accepted
7	The suitability of goals, method, materials and techniques used in solution-focused brief counseling guidebook to minimize student's social anxiety	5	0	1	Accepted
8	The accuracy of the language used in the solution-focused brief counseling guidebook to the characteristics of students.	5	0	1	Accepted
9	The contents and the substance clarity of solution-focused brief counseling guidebook.	5	0	1	Accepted
10	The accuracy of counseling guidebook contents to achieve the goals of minimize student's social anxiety	5	0	1	Accepted
11	The accuracy of solution-focused brief counseling techniques used in guidebook to the characteristic of student's.	5	0	1	Accepted
12	The accuracy of media/tool selection.	5	0	1	Accepted
13	The suitable of time allocation in each counseling sessions	5	0	1	Accepted
14	The clarity of counseling steps.	5	0	1	Accepted
15	The accuracy of evaluation procedure and techniques.	5	0	1	Accepted
16	The practical use of solution-focused brief counseling guidebook	5	0	1	Accepted
17	The effectiveness of the counseling	5	0	1	Accepted

(Solution-focused Brief Counseling Guidebook: Theoretical Validity and Effectiveness in Reducing



	guidebook material in minimizing students' social anxiety.					
18	The effectiveness of language and grammar.	4	1	0,6	Accepted with minor revision	
19	The practicality of the procedures or counseling steps used to minimize students' social anxiety.	5	0	1	Accepted	
20	The effectiveness of the time required to conduct solution-focused brief counseling procedures and techniques.	5	0	1	Accepted	
21	The feasibility of social anxiety and solution-focused brief counseling theoretical base used in counseling guidebook	5	0	1	Accepted	
22	The feasibility of solution-focused brief counseling guidebook appearance.	4	1	0,6	Accepted with minor revision	
Σ CVR				21,2		

The content validity index of solution-focused brief counseling guidebook was calculated using the CVI formulation. According to Lawshe (1975), a score above 0.50 is a good content validity index, while a CVI score >0.90 to 1 is a special index. The results of the CVI analysis of the solution-focused brief counseling with the miracle question technique guidebook based on the expert judgment is 0.96 which is a special category. These results can be interpreted that based on expert judgment using a questionnaire consisting of 22 statements, the solution-focused brief counseling guidebook has a very good or special content validity index.

The Results of Counseling Guidebook Effective Testing

The limited trial for solution-focused brief counseling guidebook with the miracle question technique in this study was carried through an experimental procedure with one group pretest-post test design. A limited trial was conducted to simulate the use of counseling guidebook by school counselor to students, as well as to prove the effectiveness of using a solution-focused brief counseling guidebook to minimize student's social anxiety. The subjects in piloting study are 15 students of SMP Swastika Kapal, Badung, Bali, Indonesia. The subjects will be involved in a counseling by school counselor that following the procedures in solution-focused brief counseling with the miracle question techniques guidebook.

The implementation of the counseling guidebook limited trial was involved one BK teacher as a counselor. This procedure begins with conducting an assessment to obtain data on the social anxiety level of students before attending counseling. The initial assessment (pretest) was carried out using a social anxiety scale. The limited trial was conducted by school counselor via online for 3 sessions by following the procedures in the solution-focused brief counseling with the miracle question technique guidebook. At the end of the counseling sessions, an assessment was carried out again to measure the level of social anxiety of students after attending counseling (post test).

Furthermore, the students' social anxiety scores that were measured at the pretest and post test were analyzed through the Wilcoxon's signed-rank test using the statistical program JASP 0.13. The results of the analysis are as follows.

Table 02. The Results of Wilcoxon's Signed-rank Test

Sources	W	df	p	Hodges-Lehmann Estimate	Rank-Biserial Correlation
Pretest	Post	120.00	< .001	16.00	1.00



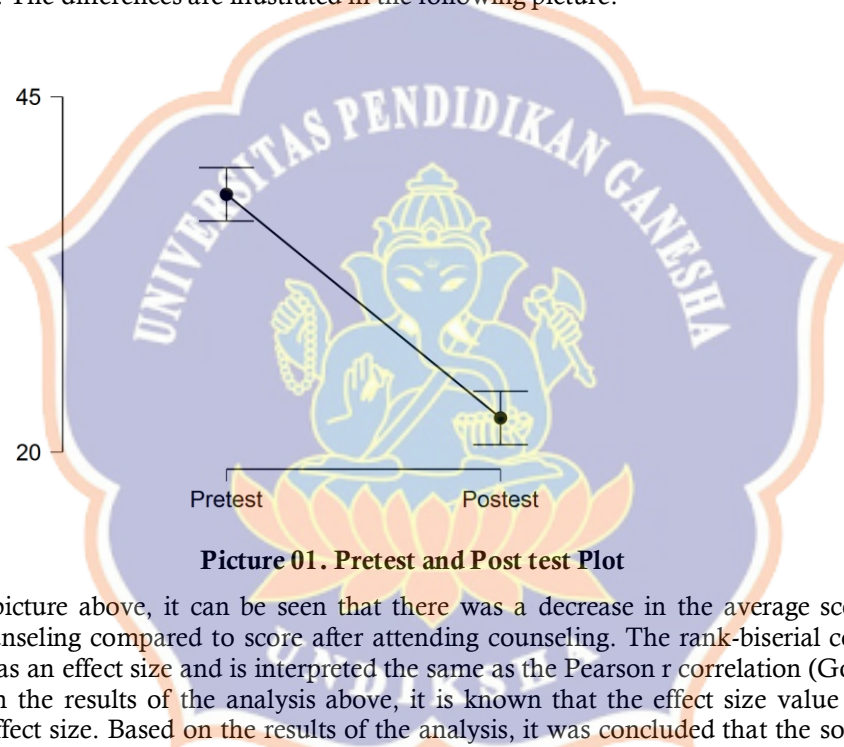
test

Based on the results of the analysis, it was found that there were differences in students' social anxiety scores before attending counseling (pre test) and after attending counseling (post test). The location parameter (Hodges-Lehmann Estimate) indicates a median difference between the pretest and post test scores.

Table 03. Descriptive Statistic

	N	Mean	SD	SE
Social anxiety score before counseling	15	38.13	6.47	1.67
Social anxiety score after counseling	15	22.40	2.85	0.74

Based on the table above, it can be seen that there was a decrease in the average of social anxiety score in the pretest (N = 15, Mean = 38.13) compared to the average of social anxiety score in the posttest (N = 15, Mean = 22.40). The differences are illustrated in the following picture:



Picture 01. Pretest and Post test Plot

Based on the picture above, it can be seen that there was a decrease in the average score of student anxiety before counseling compared to score after attending counseling. The rank-biserial correlation (rB) can be considered as an effect size and is interpreted the same as the Pearson r correlation (Goss-Sampson, 2019), so based on the results of the analysis above, it is known that the effect size value is 1.00 which indicates a large effect size. Based on the results of the analysis, it was concluded that the solution-focused brief counseling with the miracle question technique guidebook reduced the average score of students' social anxiety significantly and had great effectiveness in minimizing students' social anxiety.

Discussion

This research produces a product in the form of a solution-focused brief counseling guidebook with a miracle question technique that can be used as an instrument for school counselor in an effort to minimize social anxiety experienced by students. The initial product (prototype) of the counseling guidebook then tested to prove the content validity. The content validity testing is important to do in the process of developing counseling guidance guidebook, so before being used as an instrument to help students through counseling services, the counseling guidebook has met the theoretical feasibility (Naraswari, Dantes, & Suranata, 2020).

The results of content validity testing showed that the solution-focused brief counseling with the miracle question technique guidebook developed in this study had a special content validity index. Based on the 22 items used, the solution-focused brief counseling guidebook has good validity for all of these items, although there are 2 items that need to be re-examined and used as a reference to perfect this counseling guide. There are some written inputs given by judges, including improvements to some sentences to make

them more effective and adjustments to some pictures to make them relevant to the contents of the counseling guidebook.

The solution-focused brief counseling guidebook that have met the theoretical validity through expert judgment, then used by school counselor to conducting counseling in limited trial. The limited trial of solution-focused brief counseling guidebook in this study was carried out through an experimental procedure of one group pretest-post test design and involving 15 students as students who will attend solution-focused brief counseling with the miracle question technique. The results of the analysis showed that there was a significant decrease between students' social anxiety scores before attending counseling and after attending counseling. Statistical analysis also shows that the solution-focused brief counseling guidebook with the miracle question technique has great effectiveness in minimizing students' social anxiety.

Based on the results of the research that has been described, it was found that the solution-focused brief counseling guidebook with the miracle question technique developed in this study has met the theoretical feasibility criteria, and has proven its effectiveness in minimizing social anxiety experienced by students.

The results of this study are relevant to the need for developing guidance and counseling service instruments in schools which as described in Role of Indonesian Cultural Education Ministry, Number 111 of years 2014 is have a purpose to help students achieve optimal development, both in personal, social, learning, and career aspects.

The availability of counseling guidebook that have met the theoretical and empirical eligibility criteria will help school counselor (BK teacher) as guidance and counseling practitioners to provide more professional guidance and counseling services. This research is in line with several previous studies related to the development of counseling guides, including research by Bancin, Mudjiran, & Rusdinal, 2017; Swandevi, Suranata, & Dharsana (2020), and Ernayanti, Dantes, & Suranata (2020) who have found that the development of guidance books/counseling modules that have been tested theoretically and empirically can be used as an instrument to support the implementation of guidance and counseling services in schools.

The results of this study have implications for the implementation of guidance and counseling services in schools, especially as an effort to minimize social anxiety experienced by students. The solution-focused brief counseling model adapted in this counseling guidebook is a counseling model that has been tested for its effectiveness in intervening various psychological aspects. The use of solution-focused brief counseling as an effective intervention model in various fields has been described in a study by Gingerich & Peterson, (2015). Other research results by Haron, Abu Bakar, & Suranata (2020) suggested that solution-focused brief counseling can be applied in various settings, especially those that require a fast but still effective counseling process, such as the implementation of counseling services in schools. Especially in minimizing anxiety, solution-focused brief counseling has also been proven to be effective (Bajjesh A.R, 2015; Pakan, 2015). The effectiveness testing of the solution-focused brief counseling guidebook developed in this study is still limited, because its only used in counseling to minimize student's social anxiety. However, it is possible that the counseling guidebook will be effectively used in intervening other psychological aspect. Therefore, further studies are need to reveal the effectiveness of using the solution-focused brief counseling guidebook in a wider population.

Conclusion

This research and development has produced a solution-focused brief counseling with the miracle question technique guidebook. Based on the results of expert judgments, the counseling guidebook has a content validity index of 0,96 which is a special content validity category. The limited trial of the counseling guidebook that was carried out through an experimental procedure showed that there was a decrease in the average score of student's social anxiety after attending solution-focused brief counseling with miracle question technique based on the counseling guidebook developed in this study. These results indicate that the solution-focused brief counseling guidebook has been proven effective in minimizing student's social anxiety. Based on the findings in this study, the solution-focused brief counseling guidebook is suggested to be used as an instrument by school counselor, especially as an effort to minimize students social anxiety. This research is still conducted in limited subjects, further research is needed on the use if solution-focused brief counseling guidebook in intervening another psychological aspect and wider populations.

Acknowledgment

This research is conducted by supported of Departement Guidance and Counseling, Postgraduate Program in Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia.

References

- Apriliana, A., & Suranata, K. (2019). A confirmatory factor analysis of social anxiety scale for adolescence in Indonesian form. *Konselor*, 8(3), 98–103. <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>
- Arjanggi, R., & Kusumaningsih, L. P. S. (2016). The Correlation between Social Anxiety and Academic Adjustment among Freshmen. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 219, 104–107. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.04.049>
- Bajjesh A.R. (2015). Solution Focused Brief Therapy for Social Anxiety Disorder- A Pilot Study. *International Journal of Psychology and Education*, 2(7), 8–12.
- Bancin, I. K., Mudjiran, & Rusdinal. (2017). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling Tentang Regulasi Diri Siswa Dalam Hubungan Sosial. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(5), 91–99.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Developmental Issues and Implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483–524. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002>
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The Social Ties That Bind: Social Anxiety and Academic Achievement Across the University Years. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(5), 1139–1152. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0262-8>
- Dantes, N. (2016). *Statistika Nonparametrik*. Singaraja: Undiksha Press.
- De Jong, P., & Berg, K. I. (2013). *Interviewing for Solution* (4th ed.). United Kingdom: Cengage Learning.
- Ernayanti, N. M. D., Dantes, N., & Suranata, K. (2020). Cognitive Behavior Counseling to Improve Responsibility Attitudes: A Development of Guidebooks. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(2).
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2015). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy : A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies, 23(3), 266–283. <https://doi.org/10.1177/1049731512470859>
- Goss-Sampson, M. A. (2019). *Statistical Analysis in JASP: A Guide for Students* (2nd ed.). University of Greenwich.
- Hakami, R. M., Mahfouz, M. S., Adawi, A. M., Mahha, A. J., Athathi, A. J., Daghreeri, H. H., ... Arishi, N. A. (2018). Social anxiety disorder and its impact in undergraduate students at Jazan University, Saudi Arabia. *Mental Illness*, 9(2). <https://doi.org/10.4081/mi.2017.7274>
- Haron, R. A., Abu Bakar, A. Y., & Suranata, K. (2020). Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to Help Clients with Anxiety Issues. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.23887/bisma.v4i1.24709>
- Lawshe, C. H. (1975). a Quantitative Approach To Content Validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563–575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- Mazzone, L., Ducci, F., Scoto, M. C., Passaniti, E., D'Arrigo, V. G., & Vitiello, B. (2007). The role of anxiety symptoms in school performance in a community sample of children and adolescents. *BMC Public Health*, 7, 1–6. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-347>
- Mitchell, M., MacInnes, D., & Morrison, I. (2008). *Student wellbeing study*. New Zealand.
- Naraswari, I., Dantes, N., & Suranata, K. (2020). Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Untk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA: Studi Analisis Validitas Teoretik. *Indonesian Journal of ...*, 9(1). Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/38806>
- Pakan, J. A. (2015). Counseling to Reduce Stress and Anxiety : A Mixed Methods Study. *Counselor Education Capstone*.
- Permendikbud nomer 111 tahun 2014. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah (2014). Indonesia: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Retrieved from [simpuh.kemendikbud.co.id](http://simpuh.kemendikbud.go.id)
- Russell, G., & Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. *Journal of Mental Health*, 21(4), 375–385.

- <https://doi.org/10.3109/09638237.2012.694505>
- Sklare, G. B. (2014). *Brief Counseling That Works: A Solution-Focused Therapy Approach for School Counselors and Other Mental Health Professionals* (3rd ed.). London: Corwin.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences, 34*(2), 347–366. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00049-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00049-1)
- Swandevi, N. K. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2020). Development of The Solution Focused Brief Counseling (SFBC) to Improve The Autonomy of Vocational School Students. *Bisma The Journal of Counseling, 42*.
- Thiagarajan, S., Dorothy, S. S., & Melvyn, I. S. (1974). *Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook*. Minnesota: Leadership Training Institute/Special Education, University of Minnesota. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(76\)90066-2](https://doi.org/10.1016/0022-4405(76)90066-2)
- Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani. (2017). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja Pada Siswa di SMA Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 2*(2), 1–10.
- Van Ameringen, M., Mancini, C., & Farvolden, P. (2003). The impact of anxiety disorders on educational achievement. *Journal of Anxiety Disorders, 17*(5), 561–571. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00228-1](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00228-1)
- Veed, G. J., McGinley, M., & Crockett, L. J. (2019). Friendship network influence on the development of internalizing symptoms during adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology, 60*(September 2018), 157–165. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.09.002>
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology, 4*(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <authors><year>

First Publication Right: BISMA The Journal of Counseling

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

