

Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Menurunkan *Academic Burnout* Siswa di SMP

Achmad Hafid¹, Leny Latifah², Eva Kartika Wulan Sari³

Universitas PGRI Kanjuruhan Malang^{1, 2, 3}

Email: ahafid537@gmail.com

Email: lenylatifah@unikama.ac.id

Email: evakartikawulansari@unikama.ac.id

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Submitted: 02 May 2024 Accepted: 21 May 2024 Published: 24 September 2024</p>	<p><i>Academic burnout can occur in students, due to learning difficulties or the level of student boredom due to a learning process that seems monotonous. The purpose of this study is to reduce academic burnout among students in SMP Negeri 4 Pasuruan City and determine the effectiveness of using group counseling with a solution-focused brief therapy (SFBT) approach. This study uses a pre-experimental design with a group pre-test and post-test design, and the sampling technique is purposive sampling. The subjects used in this study were her 10 students who were selected based on their pretest results. Data analysis for this study used nonparametric statistics using the Wilcoxon Signed Rank Test processed using SPSS 25 for Windows. Wilcoxon test analysis results from the calculation results allow us to conclude that the value $0.005 < 0.05$ based on the statistical test output above, so the value of Asymp. Sig (two-tailed) is known to be 0.005 We can conclude that. "Ha is acceptable." This means that there is a difference in the level of academic burnout before and after the test. It can be concluded that the group counseling approach of SFBT is effective in reducing academic burnout among SMP Negri 4 Pasuruan students. The findings of this study indicate that providing group counseling with a solution-focused brief therapy (SFBT) approach is effective in reducing academic burnout among students. A suggestion for future researchers is that this study could be applied to the same thing, i.e., to any student at the MT, SMA, SMK, or MA level who experiences academic burnout related to school learning. This means that they are not excluded.</i></p>
<p>Keyword: Konseling kelompok, konseling singkat berfokus solusi, kejenuhan belajar</p>	<p>ABSTRAK <i>Academic burnout bisa terjadi pada siswa, karena faktor kesulitan belajar ataupun tingkat kejenuhan siswa akibat proses pembelajaran yang terkesan monoton. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi <i>academic burnout</i> siswa dan memahami keefektifan pemakaian konseling kelompok pendekatan <i>solution focused brief therapy</i> (SFBT) guna menurunkan <i>academic burnout</i> pelajar di SMP Negeri 4 Kota Pasuruan. Riset berikut memakai desain pre-eksperimental berjenis <i>one group pre-test and post-test design</i> dan dengan teknik pemilihan sampelnya yaitu <i>purposive sampling</i>. Subyek yang dipakai pada riset berikut ialah sepuluh pelajar yang didapatkan sesuai hasil <i>pre-test</i>. Analisis data dalam riset berikut memakai <i>statistic nonparametric</i> dengan pengujian jenjang tanda Wilcoxon (Wilcoxon <i>Signed Rank Test</i>), yang diolah pada aplikasi SPSS 25 for Windows. Hasil analisis pengujian Wilcoxon dari hasil perhitungan bisa dibuat simpulan bahwasanya sesuai keluaran test statistik diatas dipahami Asymp.Sig (2-tailed) nilainya 0,005 lantaran skor $0,005 < 0,05$ maka bisa dibuat simpulan bahwasanya "Ha diterima". Maknanya terdapat perbedaan diantara tingkat <i>academic burnout</i> saat <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>. Hingga bisa dibuat simpulan bahwasanya konseling kelompok pendekatan SFBT guna menurunkan <i>academic burnout</i> pelajar di SMPN 4 Pasuruan efektif. Kesimpulan hasil riset berikut memaparkan pemberian konseling</i></p>

kelompok pendekatan SFBT (*solution focused brief therapy*) efektif untuk menurunkan *academic burnout* pelajar. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu tidak menutup kemungkinan penelitian ini juga bisa digunakan kepada semua siswa dari jenjang MTs, SMA, SMK ataupun MA yang juga akan mengalami hal yang sama yaitu *academic burnout* terhadap pembelajaran yang ada di sekolah.

Corresponding Author:

Author Name, Achmad Hafid

Email: ahafid537@gmail.com

PENDAHULUAN

Menempuh pendidikan lanjutan setelah sekolah dasar (SD) yaitu pada jenjang SMP atau setara dengan MTs bukanlah sebuah hal yang mudah. Sebab siswa akan melakukan adaptasi mengenai kondisi sekolah yang baru. Dimulai dari kondisi lingkungan, cara pembelajaran hingga tata kelola yang ada disana. Secara umum, tahapan pendidikan kini masih bersifat klasikal, pengajar menjumpai banyak pelajar di waktu yang bersamaan dan mengajar mata pelajaran yang sama. Hal tersebut dianggap tidak efektif lantaran pengajar tidak memperhatikan perbedaan individu setiap pelajar. Kini, seringkali dijumpai anak-anak yang mempunyai prestasi buruk di sekolah. Ada banyak kemungkinan penyebab prestasi akademik yang buruk, termasuk ketidakmampuan belajar, kejenuhan dalam belajar, keterbatasan fisik siswa ataupun gangguan neurologis. Dengan performa pendidikan yang rendah, akan berimbas pada tingkat kejenuhan atau *academic burnout* yang dialami siswa. Semakin meningkatnya hal tersebut dapat membuat menurunnya prestasi siswa ketika di kelas. Kegiatan belajar mengajar di kelas biasanya identik dengan tugas-tugas yang diberikan oleh sejumlah guru. Tugas-tugas yang diberikan juga cukup beragam dan cara pengerjaannyapun juga beragam. Setiap tugas yang diberikan juga memiliki kesulitannya masing-masing. Dengan beberapa hal tersebut tentu dapat membuat siswa menjadi jenuh terhadap pembelajaran, karena selalu berpikir semua itu sulit untuk dilakukan. Dalam hal ini *academic burnout* bisa terjadi pada siswa, karena tingkat kejenuhan siswa yang meningkat akibat proses pembelajaran yang terkesan monoton.

Beberapa ciri-ciri siswa yang mengalami *academic burnout* menurut Purnama R,dkk (2017) adalah banyaknya siswa yang membolos saat jam pelajaran, saat proses pembelajaran di kelas pelajar tidak betah di kelas dan sering keluar masuk, ke kantin ketika jam pelajaran, pura-pura ke kamar mandi padahal ke

kantin saat jam pelajaran, tidak memperhatikan pelajaran dan malah bermain *smartphone*, tidur dikelas, mengobrol saat guru menjelaskan, tidak mengerjakan tugas dan lain sebagainya. Bersumber Schaufeli (2002), *academic burnout* tersusun atas tiga aspek. Pertama ialah dimensi kelelahan emosional, yakni perasaan lelah secara mental. Kedua, aspek sinisme yang mengarah terhadap ketidakpedulian pada aktivitas belajar mengajar. Ketiga, efisiensi profesional menurun sehingga menimbulkan rasa tidak mampu menghadapi tantangan tahapan pembelajaran dan penurunan motivasi. Hal tersebut menyebabkan pelajar mengalami kelelahan akademik, perasaan tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dan perubahan sikap belajar.

Beberapa penelitian menegaskan bahwa SFBT dapat menurunkan tingkat kejenuhan pada siswa, pada penelitian yang dilakukan oleh Fitriyah (2021) dengan judul “Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengurangi *Burnout* Selama Belajar Dari Rumah Pada Siswa” terdapat adanya perubahan positif setelah siswa mengikuti proses konseling. Dengan pemberian arahan agar siswa bisa berfokus pada apa yang akan dijalankan jika rasa bosan tiba, yaitu dengan bantuan pertanyaan pengecualian serta pertanyaan keajaiban sebagai upaya menurunkan kejenuhan belajar siswa. Hal itu senada dari penelitian Yusron (2016) berjudul “Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Meningkatkan *Engagment* Siswa Yang Menunjukkan Gejala *Burnout*”. Peneliti menjelaskan bahwasanya konsultasi singkat yang berorientasi pada solusi bisa mengoptimalkan keterlibatan pelajar pada pembelajaran secara signifikan lantaran sesudah konsultasi, pelajar menjadi lebih tertarik untuk berpartisipasi pada aktivitas belajar mengajar.

Peneliti dapat menarik kesimpulan bahwasanya konseling kelompok SFBT dapat digunakan untuk membantu konseli dalam menurunkan tingkat *academic burnout* akibat proses pembelajaran di sekolah menurut uraian diatas. Berdasarkan hasil uraian diatas, peran konselor dalam menangani siswa yang mengalami *academic burnout* sangatlah diperlukan agar pelajar lebih bersemangat saat mengikuti aktivitas belajar mengajar di sekolah.

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling kelompok pendekatan SFBT untuk mengurangi *academic burnout* siswa SMP. Penelitian ini termasuk metode eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test*, yang bermakna pada riset berikut hanya ada 1 kelompok eksperimental. Populasi riset berikut ialah seluruh pelajar kelas VIII SMPN 4 Kota Pasuruan sejumlah 264 pe;ajar. Dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah satu diantara teknik pemilihan dan penetapan sampel yang ditetapkan penulis melalui suatu pertimbangan (Sugiyono, 2015). Subjek yang didapatkan dari pertimbangan tersebut terdapat 10 orang siswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam riset berikut adaptasi dari MBI (*Maslach Burnout Inventory*) yakni hasil pengembangan dari Illah (2022). Analisis data pada riset berikut memakai pengujian jenjang bertanda *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui keefektifan tingkat *academic burnout* sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

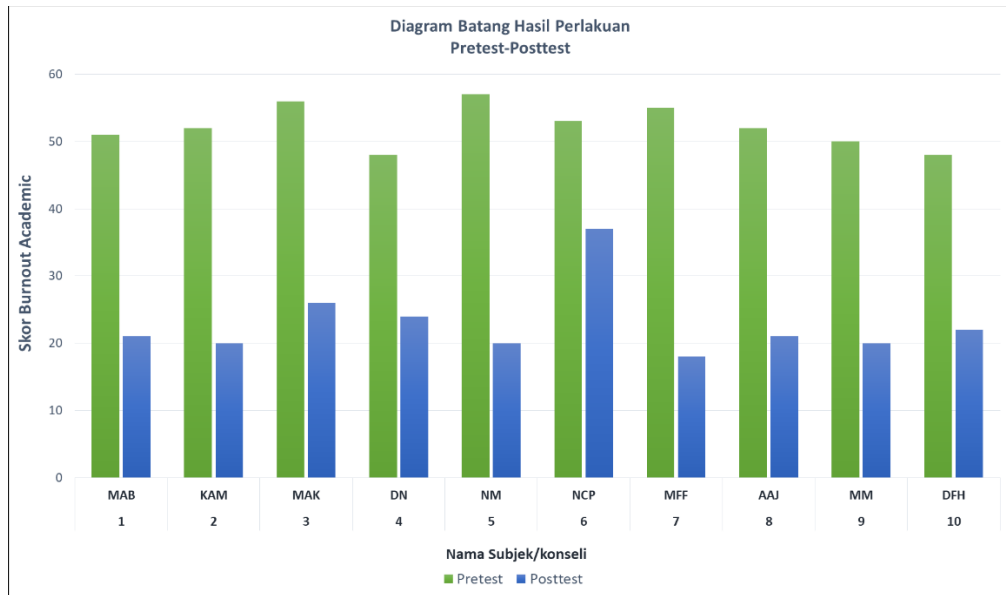
PEMBAHASAN

Dalam riset berikut jumlah subyek awal ialah 264 pelajar yang selanjutnya didapat 10 subyek riset dengan syarat, pelajar SMPN 4 Kota Pasuruan dan memiliki *academic burnout* berkategori tinggi. Kriteria skala yang ditentukan ialah:

Tabel 1. Kriteria Pengambilan Subjek Penelitian

Skor	Kategori
45 - 60	Tinggi
29 - 44	Sedang
15 - 28	Rendah

Pemberian treatment dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Kegiatan dilakukan secara *online* dan *offline*, dengan uraian satu kali *pre-test* secara *online*, empat kali pemberian *t`reatment* dan satu kali *post-test* secara *offline*. Setelah melakukan pemberian treatment kepada siswa dengan kategori *academic burnout* tinggi, terdapat adanya perubahan sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Berikut peneliti sajikan hasil *pre test* dan *post test* :



Grafik 1. Pretest dan Posttest Tingkat Academic Burnout Siswa

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa terdapat adanya perbedaan skor diantara sebelum diberi perlakuan dan sesudah, yaitu penurunan tingkat *academic burnout* setelah siswa mengikuti proses *treatment* saat riset dilangsungkan. Setelah diketahui hasil *pre-test* dan *post-test* tingkat *academic burnout* pelajar, maka data bisa dianalisis memakai pengujian *wilcoxon*. Adapaun pemaparan perhitungan analisis data riset pengujian *wilcoxon* meliputi:

Tabel 2. Uji Wilcoxon Rank

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	10 ^a	5,50
	Positive Ranks	0 ^b	,00
	Ties	0 ^c	
	Total	10	

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Tabel 3. Uji Wilcoxon Nilai Signifikansi

	Posttest – Pretest
Z	-2.812 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005
a. Wilcoxon Signed Rank Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan keluaran tes statistik tersebut dipahami Asymp.Sig (2-tailed) nilainya 0,005 lantaran skor $0,005 < 0,05$ maka bisa dibuat simpulan bahwasanya “Ha diterima”. Maknanya terdapat perbedaan diantara tingkat *academic burnout* saat *pre-test* dan *post-test*. Hingga bisa dibuat simpulan bahwasanya konseling kelompok pendekatan SFBT guna menurunkan *academic burnout* pelajar di SMPN 4 Pasuruan efektif.

Pada penelitian ini secara keseluruhan skor yang diperoleh masing-masing subjek dapat berkurang karena SFBT ialah terapi konseling atau pendekatan yang mempunyai konsep sederhana serta mudah dalam pengaplikasiannya. Oleh karena itu, subjek dapat dengan mudah mengikuti jalannya kegiatan konseling kelompok dari awal hingga akhir pertemuan. Menurut Macdonald (2007) asumsi dasar SFBT ialah tujuan konseling akan ditetapkan oleh konseli dan mereka sudah mempunyai sumber daya yang bisa dipakai guna menghasilkan perubahan. Peneliti menyimpulkan bahwa konseli dapat membuat perubahan atas sumber daya ataupun kekuatan yang mereka miliki. Atas dasar penjabaran yang dijelaskan, hal ini membuktikan bahwa *academic burnout* yang dialami siswa dapat berkurang dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBT.

Peneliti memberikan *treatment* konseling kelompok pendekatan SFBT terhadap subjek penelitian bertujuan untuk menurunkan *academic burnout* pelajar, hal tersebut dijalankan supaya pelajar bisa mendapatkan solusi terkait pemecahan masalah yang sedang dialaminya. Sebab dengan tingginya tingkat *academic burnout* yang dimiliki akan berdampak pada proses kegiatan belajar di sekolah maupun kegiatan non akademik lainnya. Apabila *academic burnout* yang dimiliki oleh siswa sangat rendah, hal ini akan memiliki dampak baik terhadap nilai akademik maupun non akademik.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fitriyah (2021) terdapat adanya perubahan positif setelah siswa mengikuti proses konseling. Dengan pemberian arahan agar siswa bisa berfokus pada apa yang akan dilakukan jika rasa bosan melanda. Yaitu dengan mengaplikasikan rencana atau strategi yang telah disepakati bersama. Peneliti selama proses kegiatan konseling kelompok menggunakan bantuan pertanyaan pengecualian dan pertanyaan keajaiban sebagai upaya menurunkan kejenuhan belajar siswa. Pada penelitian lain juga mengatakan

hal yang senada, yaitu menurut Yusron (2016) dijelaskan bahwa siswa lebih tertarik terlibat dalam proses pembelajaran setelah mengikuti kegiatan konseling.

Perbedaannya pada penelitian ini, peneliti menggunakan seluruh teknik yang ada dalam SFBT. Sebab peneliti berharap adanya pembaharuan dari penelitian terdahulu yang pernah dilakukan. Peneliti beranggapan bahwa teknik yang ada dapat digunakan semaksimal mungkin dalam pelaksanaannya di lapangan. Peneliti menggunakan setiap teknik yang ada pada tiap tahapan SFBT yang dilakukan. Pada tahap *identifying a solvable complaint* (identifikasi masalah yang akan dipecahkan) dan *establishing goals* (menetapkan tujuan) peneliti menggunakan teknik *miracle question* dan *feedback*. Pada tahap *designing an intervention* (merancang strategi) dan *strategic task that promote change* (melakukan tugas strategi untuk mendorong perubahan) peneliti menggunakan teknik *exception question*, *first formula session task*/ FFST (Tugas Rumah) dan *feedback*. Pada tahap *identifying, emphasizing new behavior and change* (identifikasi dan menetapkan perilaku baru), *stabilization* (stabilisasi) dan *termination* (pengakhiran) peneliti memakai teknik *scalling question* dan *feedback*. Hal tersebut senada dengan hipotesis riset yang dibuat oleh peneliti dan hasil yang didapat signifikan melalui uji wilcoxon maka “Ha diterima”. Artinya terdapat perbedaan antara tingkat *academic burnout* saat *pre-test* dan *post-test*. Hingga peneliti bisa menyimpulkan bahwasanya konseling kelompok pendekatan SFBT guna menurunkan *academic burnout* siswa di SMP Negeri 4 Kota Pasuruan efektif.

PENUTUP

Hasil riset membuktikan bahwasanya ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok SFBT. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan konseling kelompok pendekatan SFBT untuk menurunkan *academic burnout* siswa di SMP Negeri 4 Pasuruan terbukti efektif. Masukan untuk penulis berikutnya ialah riset berikut bisa dipakai menjadi bahan pertimbangan awal dalam menjalankan riset berikutnya, guna untuk menggali seberapa besar keefektifan konseling kelompok pendekatan SFBT dapat menurunkan *academic burnout* siswa. Penelitian ini juga akan bisa digunakan pada siswa MTs, SMA, SMK ataupun MA. Karena tidak menutup kemungkinan semua siswa juga akan

mengalami hal yang sama yaitu *academic burnout* terhadap pembelajaran yang ada di sekolah. Kelemahan yang terjadi pada peneliti saat ini yaitu keterbatasan waktu selama melakukan penelitian serta kurangnya pemahaman sekolah (Guru BK) dalam memahami pendekatan SFBT.

DAFTAR RUJUKAN

- Corey, G. (2011). *Theory and Practice of Group Counseling*. Nelson Education.
- Dayanti, P. R. (2022). Self-concept dan family support dengan academic burnout pada siswa di masa pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51-59.
- Illah, A. R. (2020). Academic burnout siswa kelas XI MIPA SMAN 3 Karawang pada mata pelajaran kimia. (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Julita, F. S., Syarafuddin, H. M., & Muzanni, A. (2019). Pengaruh konseling solution focused brief therapy (SFBT) terhadap kontrol diri siswa kelas VIII di SMPN 6 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1).
- Kegley, J. B. (2000). Perceptions of elementary school counselors regarding the utility of solution-focused brief counseling in the school setting. *Dissertation Abstracts International*, 53(9).
- Latipun. (2010). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lightfoot. (2014). Solution focused therapy. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 5(12), 238-239.
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Macdonald, A. J. (2007). *Solution-Focused Therapy: Theory, Research & Practice*. London: SAGE Publications.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan solution-focused brief counseling (SFBC) untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 93-99.
- Palmer, S. (2010). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi academic burnout dan self efficacy mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Pedagogia*, 4(2).
- Purnama, R., Yosef, Y., & Harlina, H. (2017). Hubungan antara academic self-confidence dengan kejenuhan (burnout) belajar siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 14-27.

- Ramadhani, E., & Sari, S. P. (2021). Konseling singkat berfokus solusi untuk mengurangi burnout selama belajar dari rumah pada siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 166-177.
- Schaufeli, W. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5).
- Sugara, G. S. (2019). *Konseling Singkat Berorientasi Solusi*. Edupotensia.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. (Sutopo, Ed.). Bandung: Alfabeta, CV.
- Yusron, I. R. (2016). Efektivitas konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan engagement siswa yang menunjukkan gejala burnout: Studi kuasi eksperimen terhadap santri kelas XII Madrasah Aliyah Persis 31 Banjaran tahun ajaran 2015/2016. (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).