

**KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI UNTUK MENGURANGI *BURNOUT* SELAMA BELAJAR DARI RUMAH PADA SISWA**Fitriyah Fitriyah¹, Erfan Ramadhani², Syska Purnama Sari³^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang

Email: fiffit.bimbkons@gmail.com

Info Artikel Abstrak

Riwayat Artikel

Diterima:

23 Desember 2021

Disetujui:

27 Desember 2021

Publikasi:

28 Desember 2021

Latar belakang penelitian adalah fenomena pembelajaran daring sepanjang pandemi yang sudah menempatkan siswa pada titik jenuh. Gejala kejenuhan pun terlihat pada siswa SMA Negeri 9 Banyuasin dimana siswa kurang termotivasi dalam belajar sehingga memunculkan perasaan malas dan lamban dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas. Konseling singkat berfokus solusi diharapkan mampu membantu siswa berpikir mengenai tindakan-tindakan yang dapat mereka lakukan dari pada memikirkan bagaimana cara agar situasi yang ada dapat berubah. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah menguji keefektifan konseling singkat berfokus solusi menggunakan strategi konseling kelompok untuk mengurangi *burnout* siswa selama belajar dari rumah. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimen Design*, bentuk *one group pretest-posttest Design*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 9 Banyuasin, dan yang menjadi populasi penelitian adalah kelas XI MIPA 1, dan 5 orang dengan skor *burnout* tertinggi dipilih menjadi sampel penelitian. Data penelitian diperoleh menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum siswa mendapatkan konseling singkat berfokus solusi berada pada level *burnout* tinggi, sedangkan setelah mendapatkan konseling berada pada level *burnout* sedang. Konseling singkat berfokus solusi terbukti efektif untuk mengurangi *burnout* siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan pengujian statistik Z hitung ($2.032 > Z$ tabel ($0,0202$) dan nilai sig ($0.042 < 0.05$).

Kata kunci : konseling singkat berfokus solusi, konseling kelompok, *burnout***Abstract**

The background of the research is the phenomenon of brave learning during the pandemic which has put students at a saturation point. Symptoms of boredom can also be seen in the students of SMA Negeri 9 Banyuasin where students do not understand learning so that it creates feelings and is sluggish in doing and collecting assignments. Short solution-focused counseling is expected to help students think about actions they can take from how to change the existing situation. Therefore, the purpose of this study was to test the effectiveness of solution-focused counseling using group counseling strategies to reduce students experiencing burnout while studying from home. The research method used is Pre-Experimental Design, in the form of one group pretest-posttest design. The research was conducted at SMA Negeri 9 Banyuasin, and the research population was class XI MIPA 1, and 5 people with the highest burnout scores were selected as research samples. Research data obtained using a questionnaire. The results showed that before students received brief solution-focused counseling, they were at a high burnout level, while after receiving counseling they were at a moderate burnout level. Short solution-focused counseling is proven to be effective in reducing student boredom. This is evidenced by statistical testing of Z count ($2.032 > Z$ table (0.0202) and sig value ($0.042 < 0.05$).

Keywords: *Solution Focused Brief Counseling, Group Counseling, Burnout*

PENDAHULUAN

Belajar ialah aktivitas berproses serta jadi faktor fundamental pada masing-masing jenjang pendidikan. Belajar ialah manifestasi perwujudan rasa ingin tahu manusia terhadap sesuatu. Tiap manusia dibekali sifat rasa ingin tahu yang tinggi akan sesuatu, perihal ini diakibatkan karna semua orang ingin mencari makna dari proses dan perjalanan hidup yang digeluti kala ini. Tidak hanya dari pada itu, proses perwujudan rasa ingin tahu yang tinggi disokong dengan perkembangan kehidupan manusia yang meningkat setiap saat mewajibkan setiap orang untuk terus belajar. Mengerti, memahami, menguasai serta melakukan perihal yang baru ialah perwujudan dari hasil pembelajaran yang telah dijalin. Hasil tersebut bersifat permanen yang berasal dari pengalaman proses pembelajaran itu sendiri Nurhasana & Sobandi (2016).

Kegiatan belajar untuk tiap orang, tidak selamanya bisa berlangsung secara normal. Terkadang berjalan mudah, tetapi kadang-kadang tidak mudah, kadangkala bisa menangkap apa yang dipelajari dengan cepat ataupun bisa terasa susah. Permasalahan yang sering dihadapi siswa adalah kejenuhan belajar. *Burnout* atau Kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar, merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh ketika belajar tidak ada peningkatan (Mailitia, dkk 2016).

Manusia tidak terlepas dari kata belajar. Belajar ialah bagian dari manusia sebab perihal tersebut berlangsung seumur hidup. Manusia belajar tidak cuma dengan dirinya sendiri melainkan belajar dengan orang lain, lingkungan serta dengan keadaan yang terdapat di lingkungan pula. Seseorang yang sedang berada dalam keadaan jenuh *system* akalunya tidak akan bisa bekerja sebagaimana yang diharapkan oleh target dalam mencapai segala yang diperlukan hal ini berakibat negatif terhadap hasil belajar. Walaupun waktu yang digunakan buat belajar lumayan lama, akan tetapi hasilnya tidak maksimal sebab kondisi jenuh.

Biasanya aktivitas pembelajaran dilaksanakan secara langsung di dalam suatu ruang kelas, dimana pendidik dan siswa berhubungan secara langsung. Tetapi semenjak terjadi pandemi COVID-19 aktivitas pembelajaran dilakukan dirumah secara daring. Peristiwa covid-19 yang menyerang dunia pada akhir tahun 2019 telah melumpuhkan seluruh aspek kehidupan, baik aspek kesehatan, sosial, ekonomi, tidak terkecuali dunia pendidikan. Saat ini, Covid- 19 telah menyebar ke seluruh dunia, termasuk Negara Indonesia.

Dengan adanya pandemi Covid 19, pemerintah mengeluarkan lingkaran dengan menginstruksikan semua warga Negara Indonesia untuk tetap di rumah dan tidak dianjurkan keluar dari rumah jika itu tidak mendesak. Dampak tersebarnya Covid-19, telah memaksa untuk menetapkan kebijakan social distancing, atau dikenal sebagai *pyhsical distancing* (untuk menjaga jarak fisik), sebagai upaya meminimalkan dan mencegah virus Covid-19. Secara umum, kebijakan itu dibuat sebagai upaya untuk menghentikan tersebarnya virus Covid-19 di masyarakat. Tentu saja, ini juga berlaku untuk siswa di semua Negara Indonesia, termasuk siswa di SMA Negeri 9 Banyuasin, tepatnya di desa Rambutan Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin, semua siswa di SMA Negeri 9 Banyuasin dianjurkan untuk belajar dari rumah atau PJJ (pembelajaran jarak jauh).

Pembelajaran dari rumah (daring) dimana sebagian besar kegiatan belajar terletak di ruang-ruang digital yang mempunyai macam keterbatasan. Tiap hari siswa wajib terserap layar ponsel demi menjajaki proses belajar lewat bermacam aplikasi yang disediakan sekolah. Kelas daring yang sedikit interaksi, dengan tidak seluruh guru terampil mendayagunakan teknologi selaku media belajar kreatif sudah cukup membuat peserta didik jenuh. Untuk siswa perfeksionis serta idealis, akan sangat kecewa, merasa terbebani serta stress bila modul yang disampaikan guru tidak sanggup dimengerti sehingga membuat tugas akademiknya bertambah-tambah.

Tidak bisa dipungkiri, pembelajaran daring sepanjang pandemi sudah menempatkan siswa pada titik jenuh. Fenomena tersebut nampak dari menyusut motivasi dan hasrat siswa dalam menuntaskan tiap tugas-tugas akademiknya. Walaupun beberapa guru telah berupaya merancang pembelajaran sedemikian sederhana, serta mengupayakan dengan bermacam media supaya lebih interaktif, tetapi masih ada semangat belajar siswa tidak kunjung bertambah. Wujud resistensi lain dari kejenuhan belajar pula menyebabkan proses pendidikan tidak berjalan efisien sebagaimana diharapkan.

Akibat lain dari rasa jenuh pembelajaran daring nampak dari banyaknya siswa terlibat dalam hal-hal yang tidak bermanfaat. Mereka melampiasakan kejenuhan dengan lalai pada tiap tugas yang diberikan, absen dalam kegiatan belajar daring, sering menunda dalam mengumpulkan tugas, kurang aktif pada kegiatan belajar daring, lebih memilih bermain game online, media sosial atau mengakses konten-konten yang sangat tidak mendidik serta mencerdaskan. Pasti bukan harapan kita bila kebiasaan-kebiasaan tersebut jadi bagian dari kebiasaan baru dari kehidupan mereka yang hendak bermuara pada persoalan moralitas serta krisis karakter.

Fenomena di Gowa, salah satu siswi SMA kelas 2 MI (16) di Gowa Sulawesi Selatan dikabarkan nekat mengakhiri hidupnya dengan menenggak cairan toksin (racun) rumput dirumahnya. Dari hasil penyelidikan sementara, korban diprediksi mengalami depresi karna banyaknya tugas sekolah selama belajar daring. Tentu penyebab kejenuhan belajar ialah salah satu permasalahan belajar yang kerap dirasakan siswa selama belajar dari rumah.

Menurut Guru Bimbingan dan Konseling dan Guru Mata Pelajaran bentuk kejenuhan lain kerap juga di rasakan oleh beberapa siswa di SMA Negeri 9 Banyuasin seperti, siswa kurang termotivasi dalam belajar sehingga memunculkan perasaan malas dan lamban dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, hal ini juga memicu siswa lebih senang menggunakan handphone sebagai hiburan dari pada belajar, siswa belum mampu mengelola waktu belajarnya dengan baik karna aktivitas monoton yang menyebabkan siswa malas mengikuti pembelajaran daring.

Oleh karena itu peneliti bermaksud akan melakukan strategi konseling kelompok. Menurut Sukardi layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan konseling yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok. (Sukardi, 2000). Selain itu menurut Prayitno, setiap anggota kelompok diharapkan mampu mandiri untuk mengembangkan dirinya agar dapat melakukan hubungan dengan orang lain melalui dinamika kelompok (Prayitno dkk, 2017:307). Sehingga strategi konseling kelompok dipilih dengan harapan siswa yang mengalami kondisi *burnout* belajar yang tinggi dapat mengurangi tingkat *burnout* belajar dalam dinamika kelompok. Hasil penelitian dari Yusron menjelaskan bahwa Konseling Singkat Berfokus Solusi (KSBS) efektif meningkatkan engagement siswa Kelas XII MA Persis 31 Banjaran yang mengalami gejala *burnout*. Konseling Singkat Berfokus Solusi ini berhasil meningkatkan poin engagement secara signifikan baik secara umum maupun per-komponen engagement yang meliputi komponen perilaku, komponen emosi dan komponen kognitif.

Konseling Singkat Berfokus Solusi merupakan bentuk konseling yang berasal dari teknik terapi yang dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg (Yusron, 2016:16). Konseling singkat berfokus solusi merupakan konseling yang dilakukan dengan efektif dan efisien karena waktu konseling terbatas dan terfokus pada kompetensi, kekuatan, kemungkinan dan upaya solusi (Sugara, 2019). Fokus konseling singkat berfokus solusi adalah cara siswa mengatasi permasalahan yang dihadapinya pada saat ini dan apa yang mereka lakukan untuk menyelesaikan masalahnya (Kegley, 2000). Pertama, membangun tujuan-tujuan yang sangat fokus dalam perspektif klien. Kedua adalah menghasilkan solusi yang berlandaskan pengecualian (*exception*). Perlakuan biasanya dimulai dengan

mengidentifikasi masalah yang dialami oleh individu atau klien, kemudian membangun tujuan-tujuan (*goals*) yang jelas dan konkrit. Bagian dari proses dan *solution focused* adalah membantu individu berpikir mengenai tindakan-tindakan yang dapat mereka lakukan daripada memikirkan bagaimana cara agar situasi yang ada dapat berubah.

Hal diatas merupakan dasar pertimbangan mengapa peneliti memilih pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi sebagai alternatif penanganan untuk mengurangi gejala *burnout* selama belajar dari rumah. Konseling Singkat Berfokus Solusi memiliki ciri khas dimana pendekatannya menekankan pada kepercayaan terhadap kompetensi yang dimiliki siswa. Adapun judul yang diambil adalah Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengurangi *Burnout* Selama Belajar Dari Rumah Pada Siswa SMA Negeri 9 Banyuasin.

Salah satu pendekatan konseling dan psikoterapi yang dipengaruhi oleh pemikiran postmodern adalah pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT). Dalam beberapa literatur pendekatan SFBT juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis (*Constructivist Therapy*), ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi (*Solution Focused Therapy*), selain itu juga disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Counseling*) dari semua sebutan untuk SFBC sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan pendekatan tersebut (Arjanto, 2011).

Dalam aplikasinya, pendekatan konseling singkat berfokus solusi (SFBC) menurut (Mulawarman, 2019) memiliki beberapa teknik intervensi khusus terdiri dari:

1. Pertanyaan Pengecualian (*exception question*)

Dalam pendekatan SFBC terdapat asumsi bahwa tidak selamanya masalah yang konseli alami ada dalam kehidupan mereka sepanjang waktu. Saat yang demikian itu disebut pengecualian (*exceptions*). De Shazer menjelaskan *exceptions* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu konseli, dimana saat-saat itu masalah yang dihadapi konseli tidak muncul karena suatu hal. Dengan begitu hal ini mengingatkan konseli bahwa suatu masalah tidak semua kuat dan tidak semua ada. Hal ini juga memberikan suatu kesempatan untuk menggali kekuatan konseli dan menempatkan solusi-solusi yang memungkinkan konseli untuk memecahkan suatu masalah (Mulawarman, 2019).

2. Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

Corey (Mulawarman, 2019) menjelaskan bahwa pertanyaan keajaiban adalah suatu bentuk pertanyaan dimana konselor meminta konseli untuk membayangkan atau berimajinasi ketika dimasa depan masalah yang mereka hadapi dapat terpecahkan. Meminta konseli untuk membayangkan bahwa suatu keajaiban, membuka suatu kesempatan untuk konseli dapat membiarkan dirinya bermimpi tentang suatu jalan atau cara untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang mereka inginkan. Dengan pertanyaan ini konseli dapat mulai mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi dan berkuat pada masalah-masalah yang terjadi dimasa lalu maupun saat ini, sehingga mengarah pada kondisi hidup yang lebih baik dimasa mendatang.

3. Pertanyaan Berskala (*Scaling Question*)

Pertanyaan ini dirancang untuk mengetahui seberapa besar perubahan atau kemajuan yang telah dicapai konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Dengan pertanyaan berskala konseli akan lebih memperhatikan apa yang telah mereka lakukan dan bagaimana mereka mengambil langkah untuk mengarahkan pada perubahan yang diinginkan. Ketika perubahan pada konseli tidak dapat diamati dengan mudah, seperti suasana hati, perasaan, atau komunikasi, maka konselor SFBC akan menggunakan *scaling question*.

4. Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task*)

Rumusan tugas sesi pertama adalah suatu format tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk diselesaikan diantara sesi pertama dan kedua. Pada sesi kedua,

konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi dimasa mendatang.

5. Umpan Balik (*Feed Back*)

Pada setiap akhir sesi pendekatan SFBC umumnya para praktisi mengambil waktu antara 5 sampai 10 menit untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Dalam waktu tersebut konselor memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli. Pemberian umpan balik ini memiliki tiga bagian dasar, yaitu sebagai pujian atau penghargaan, jembatan penghubung, dan pemberian tugas.

6. Pertanyaan Perubahan Pra-Pertemuan (*Prosession change question*)

Pertanyaan perubahan pra-pertemuan dimaksudkan untuk menemukan pengecualian atau mengeksplorasi solusi yang telah diupayakan konseli sebelum pertemuan konseling. Tujuannya menciptakan harapan terhadap perubahan, menekankan peran aktif dan tanggung jawab konseli dan menunjukkan bahwa perubahan dapat terjadi diluar ruang konseling.

Burnout atau kejenuhan belajar adalah keadaan siswa yang mengalami kelelahan secara fisik, emosional atas tekanan atau tuntutan yang dapat menyebabkan malas, lamban dan bosan sehingga sistem akal tidak dapat memproses informasi-informasi yang disampaikan oleh guru (Afifah 2019). Banyaknya tuntutan belajar serta banyak target yang harus segera diselesaikan merupakan beban berat bagi siswa, sehingga munculnya rasa lelah, bosan, cemas yang berlebihan mengakibatkan mereka mengalami kelelahan emosional dan berujung pada kejenuhan.

Menurut Maslach (Rahman, 2007) aspek-aspek *burnout* belajar atau kejenuhan belajar terdapat tiga dimensi, meliputi:

a. Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional yang ditandai dengan perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan, dan merasa terjebak, mudah tersinggung, dan mudah marah tanpa alasan yang jelas.

b. Depersonalisasi,

Ditandai dengan menjauhnya individu dari lingkungan sosial, apatis, tidak peduli terhadap lingkungan dan orang-orang yang ada disekitarnya;

c. Rendahnya penghargaan terhadap dirinya sendiri,

Yakni individu tidak pernah merasa puas dengan hasil karyanya sendiri, merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain.

Menurut Slivar (2001) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *Burnout* di sekolah adalah sebagai berikut:

a. Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.

b. Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.

c. Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berskala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi, karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.

d. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.

e. Besarnya harapan orangtua yang diberikan untuk anak-anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas

kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah.

- f. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya.

Konseling kelompok menjadi salah satu alternatif layanan yang dapat dilaksanakan oleh konselor guna menyelesaikan berbagai permasalahan konseli melalui setting kelompok secara efektif dan efisien. Menurut Hartini dan Atika (2016) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah serangkaian proses interaksi kelompok untuk mendorong agar konseli mampu memahami diri dan penerimaan dirinya. Konseling kelompok yang terfokus dalam membantu konseli untuk mampu memahami diri dengan baik dan mampu menerima dirinya.

Menurut Berg, Landreth & Fall (2018) Program konseling kelompok dapat memberikan individu pengalaman kelompok yang dapat membantu mereka belajar secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stres dan kecemasan, dan untuk menemukan kepuasan dalam bekerja dan hidup dengan orang lain. Menurut Mappiare (2011) bahwa konseling kelompok mempunyai tujuan pokok menciptakan suasana bantuan antar pribadi yang memungkinkan tiap individu mengembangkan insight pada dirinya sendiri dan mencapai penyesuaian personal yang lebih sehat, dapat pula menekankan masalah perkembangan, pelibatan pilihan dan nilai, sikap dan emosi, bersifat pencegahan dan penyembuhan masalah. Konseling kelompok dengan demikian dapat berorientasi preventif dan dapat pula mberorientasi remedial.

Menurut Jacobs (2012) Jumlah anggota konseling kelompok dapat mempengaruhi dinamika kelompok, sehingga pemimpin sebaiknya memperhatikan dengan cermat mengenai berapa banyak anggota dalam kelompok. Akan lebih baik jumlah ideal anggota kelompok 5–8 anggota. Untuk kelompok multikultural, pemimpin dan anggota dalam kelompok akan lebih nyaman dengan jumlah tidak lebih dari 5 anggota kelompok. Sedangkan menurut Latipun (2011) dalam forum konseling kelompok berjumlah anggota sekitar 4 – 8 orang dan mereka mencoba mencari pemecahan masalah secara bersama-sama melalui menjalin hubungan positif.

METODE

Jenis penelitian ini ialah penelitian eksperimen. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini *Pre-Ekperimen Design*, bentuk *one group pretest-posttest Design*. Kuesioner atau angket merupakan metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu, dan individu-individu yang diberikan pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis. Angket menggunakan *Skala Likert*.

Untuk mengetahui berkurangnya tingkatan *burnout* belajar siswa dilakukan analisis terhadap hasil *pretest* dan *posttest*. Karena dalam penelitian ini pengambilan data dengan menggunakan data *pretest* dan *posttest*, maka analisis dalam penelitian ini di lakukan dengan menggunakan statistic non parametric, menurut (Yusuf, 2014) Uji Wilcoxon (*Wilcoxon Signed Rank Test*) merupakan perbaikan dari tanda, dalam uji tanda semata-mata tanda yang di perhatikan, sedangkan uji wilxocom juga di perhatikan nilai selisish (X-Y). Uji *Wilcoxon* untuk melihat keefektifan Konseling singkat berfokus solusi untuk mengurangi burnout selama belajar dari rumah pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

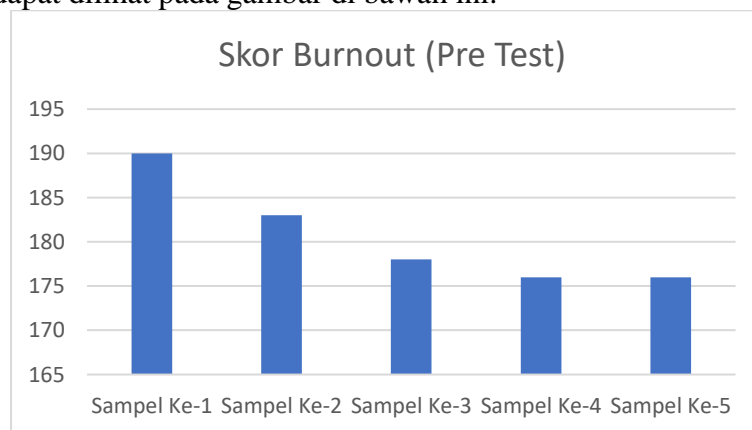
Pertama kali peneliti melakukan *pre-test* menggunakan angket berupa skala *likert* yang berisi 5 jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), KK (Kadang-Kadang), TS (Tidak

Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju) Skor *burnout* belajar yang diperoleh siswa ketika *pre-test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Pre-test *Burnout*

NO	SAMPEL	SKOR	KATEGORI
1	Ke-1	190	Tinggi
2	Ke-2	183	Tinggi
3	Ke-3	178	Tinggi
4	Ke-4	176	Tinggi
5	Ke-5	176	Tinggi
Skor Maksimal		190	
Skor Minimal		176	
Rata-rata		181	

Grafik sebaran skor pre-test yang diperoleh siswa sebelum mengikuti sesi konseling berfokus solusi dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Grafik Skor Pre-Test

Deskripsi data pre test berdasarkan analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Deskripsi data Pre-test

Pre_test	Statistic	Std. Error
Mean	180.60	2.676
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	173.17
	Upper Bound	188.03
5% Trimmed Mean		180.33
Median		178.00
Variance		35.800
Std. Deviation		5.983
Minimum		176
Maximum		190
Range		14
Interquartile Range		11
Skewness	1.230	.913
Kurtosis	.565	2.000

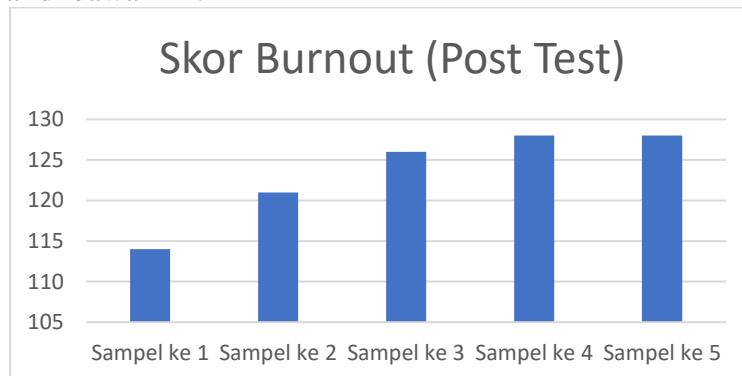
Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa rata – rata skor *burnout* sebelum siswa diberikan adalah 181. Nilai terendah (Skor minimal) diperoleh adalah 176 dan nilai tertinggi (maksimal) diperoleh adalah 190. Secara umum siswa memiliki level *burnout* yang tinggi.

Data kreativitas belajar siswa setelah tindakan diperoleh berdasarkan skor pada *post test*. *Post test* dilakukan setelah seluruh sesi konseling selesai dilakukan. Sampel penelitian kembali mengisi angket yang sama ketika *pre test*. Hasil *post test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Post-test Burnout

NO	SAMPEL	SKOR	KATEGORI
1	Ke-1	114	Sedang
2	Ke-2	121	Sedang
3	Ke-3	126	Sedang
4	Ke-4	128	Sedang
5	Ke-5	128	Sedang
Skor Maksimal		128	
Skor Minimal		114	
Rata-rata		123	

Grafik sebaran skor *post-test* yang diperoleh siswa setelah mengikuti konseling dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2 Grafik Skor Post Test

Deskripsi data *post-test* berdasarkan analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Deskripsi data Post-test Burnout

Post_test	Mean	Statistic	Std. Error
		123.40	2.676
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	115.97	
	Upper Bound	130.83	
5% Trimmed Mean		123.67	
Median		126.00	
Variance		35.800	
Std. Deviation		5.983	
Minimum		114	
Maximum		128	
Range		14	
Interquartile Range		11	
Skewness		-1.230	.913
Kurtosis		.565	2.000

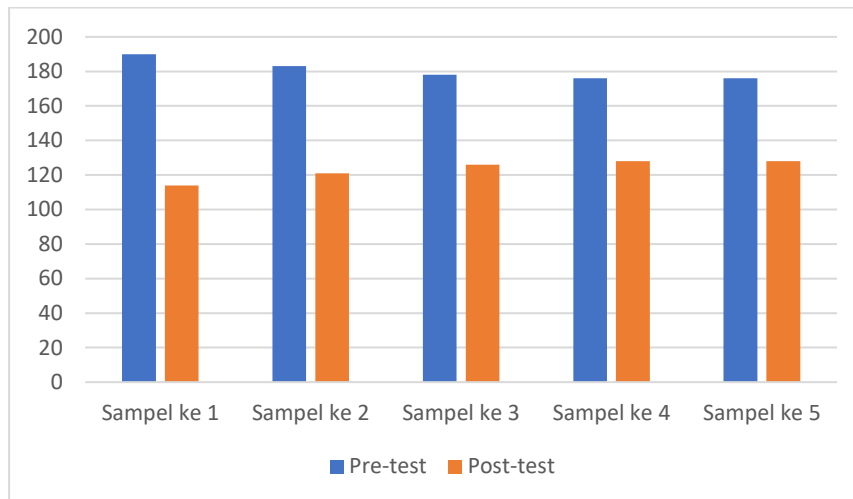
Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa rata – rata *burnout* yang diperoleh siswa setelah mengikuti konseling kelompok adalah 123. Nilai terendah (skor minimal) yang diperoleh adalah 114 dan nilai tertinggi (skor maksimal) yang diperoleh adalah 128. Secara umum setelah siswa mengikuti konseling berfokus solusi memiliki level *burnot* dalam kategori sedang. Berdasarkan perbandingan skor yang diperoleh saat *pretest* dan *posttest* terlihat ada perubahan, yaitu menurunnya level *burnout* yang dialami oleh siswa. Untuk melihat perubahan dari skor pretes dan postes maka peneliti membandingkan kedua skor tersebut. Data gain dari pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 5. Gain Skor Pretest dan Posttest Variabel *Burn Out*

NO	SAMPEL	SKOR PRETEST	SKOR POSTEST
1	Ke-1	190	114
2	Ke-2	183	121
3	Ke-3	178	126
4	Ke-4	176	128
5	Ke-5	176	128

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa terdapat penurunan pada burnout siswa setelah di lakukannya konseling berfokus pada solusi. Penurunan terendah 48 poin dan yang tertinggi 76 poin. Data perbandingan skor yang diperoleh saat pre test dan dan post test terlihat ada perubahan positif pada siswa setelah mendapatkan konseling. Berdasarkan perhitungan normalize gain, diperoleh rata rata N-Gain sekitar 0.85, yang berarti penurunan yang terjadi termasuk kepada kategori sangat efektif.

Grafik sebaran perbandingan pretest dan posttest yang diperoleh siswa sebelum dan setelah Konseling dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 3 Grafik Perubahan Skor Burnout

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-Z. Proses pengolahan data untuk uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan SPSS 20. Hasil perhitungan uji-Z dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Rumus *Wilcoxon Signed Rank*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_test - Pre_test	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

- a. Post_test < Pre_test
- b. Post_test > Pre_test
- c. Post_test = Pre_test

Test Statistics^a

	Post_test - Pre_test
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Berdasarkan data pada tabel di atas terlihat bahwa terjadi perubahan signifikan antara post test dan pretest. Keseluruhan data termasuk kepada *negative rank*, yang berarti selisih skor bernilai negatif atau situasi *burnout* yang diteliti mengalami penurunan dari kondisi pre test kepada kondisi post test.

Berdasarkan *output test statistics* di atas Asymp. Sig. (2-tailed) yang diperoleh adalah 0.042. Sementara itu hasil skor z yang diperoleh adalah 2.032 dan z tabel pada kurva normal adalah 0.0202.

Kriteria pengujian hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut.

1. Jika Z hitung < Z tabel atau nilai sig > 0.05, maka H0 diterima
2. Jika Z hitung > Z tabel atau nilai sig < 0.05, maka H0 di tolak, dan H1 diterima

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H1 diterima karena Z hitung (2.032) > Z tabel (0,0202) dan nilai sig (0.042) < 0.05. Artinya konseling dengan teknik berfokus solusi efektif dalam menurunkan *burnout*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan *burnout* setelah siswa mengikuti konseling singkat berfokus solusi. Perbedaan skor pada *pre-test* dan *post-test* pun menunjukkan adanya penurunan skor yang signifikan. Sebelum siswa diberikan konseling, umumnya siswa berada pada level *burnout* tinggi. Sedangkan setelah mengikuti konseling umumnya berada pada sedang.

Sebelum mengikuti sesi konseling diketahui bahwa siswa mengalami rasa bosan dan lelah yang tinggi sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Perilaku yang muncul pada kondisi *burnout* tersebut adalah seringnya siswa menunda mengerjakan tugas, serta mulai mencari kesempatan untuk tidak mengikuti pembelajaran.

Pada sesi konseling siswa diarahkan untuk berfokus kepada “apa yang harus dilakukan ketika rasa bosan melanda?”. Siswa diberikan pertanyaan keajaiban dan pengecualian, agar fokus pembicaraan tidak lagi mengenai kebosanan dalam belajar, tapi dialihkan kepada bagaimana mereka mengatasi kebosanan pada kehidupan sehari-hari. Pertanyaan yang diajukan adalah “jika ada keajaiban, besok kalian tiba-tiba semangat untuk belajar daring, apa yang menyebabkan kalian menjadi semangat”, dan “kalau belajar di kelas, biasanya apa yang dilakukan supaya tidak bosan”.

Siswa memberikan jawaban yang beragam seperti 1) mendengarkan musik, 2) mengobrol dengan teman, 3) bermain *game*. Siswa pun mengungkapkan ketika merasa bosan dengan kondisi di kelas biasanya mereka merubah suasana kelas. Kemudian siswa difokuskan kembali untuk memilih upaya mana yang lebih mungkin dilakukan dalam kondisi belajar secara daring. Siswa pun memilih untuk meluangkan waktu untuk mencari hiburan sejenak.

Untuk memastikan upaya tersebut dapat dilakukan, peneliti pun meminta siswa membuat komitmen berapa lama hiburan tersebut akan dilakukan. Siswa menyepakati untuk beristirahat sekitar 15 menit. Konseling pun ditutup dengan membuat komitmen bersama untuk mengaplikasikan rencana yang sudah dibuat. Setelah mengikuti konseling dan siswa mengaplikasikan rencana yang telah disepakati, peneliti kembali mengukur *burnout* yang dialami siswa. Diketahui *burnout* yang dialami menurun dalam kategori sedang. Pada dasarnya *burnout* tersebut masih berlangsung, tapi sudah mulai dapat diatasi oleh siswa. Sehingga diperlukan bimbingan yang intensif agar dapat menjaga komitmen siswa dalam mengatasi situasi *burnout*.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian Yusron (2016) yang membuktikan bahwa konseling singkat berfokus solusi dapat secara signifikan meningkatkan engagement siswa dalam pembelajaran. Pada semula siswa enggan untuk mengikuti pembelajaran yang disebabkan *burnout*, kemudian setelah mengikuti konseling tersebut siswa lebih mau terlibat dalam pembelajaran.

Hasil penelitian pun memiliki kesamaan dengan hasil penelitian Puspitasari (2018) yang menyatakan Konseling *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dapat diterapkan untuk menangani berbagai macam permasalahan siswa di sekolah diantaranya meningkatkan harga diri siswa, dapat mengurangi kelelahan sekolah (*Burnout*). Selain itu dengan konseling singkat berfokus solusi guru BK dapat mencegah terjadinya penundaan pekerjaan oleh siswa.

Pada kondisi belajar dari rumah, bentuk kejenuhan belajar yang dialami siswa dimunculkan dalam bentuk bermain game online, media sosial atau mengakses konten-konten yang sangat tidak mendidik dan mencerdaskan. Apabila kejenuhan belajar yang hanya sesaat dapat diatasi dengan melakukan kegiatan ringan dalam waktu yang singkat. Sedangkan untuk kejenuhan yang bersifat lama, membutuhkan pemulihan, salah satunya dengan konseling singkat berfokus solusi. Sebab, kejenuhan yang bersifat lama, apabila dibiarkan maka akan menghambat prestasi belajar siswa bahkan bisa mengarah kepada kecemasan dan depresi.

Mulawarman (2019) mengungkapkan bahwa *Solution Focus Brief Therapy* SFBT merupakan pendekatan terapi atau konseling yang memiliki konsep sederhana dan mudah, serta pada sisi praktikalnya lebih difokuskan pada bagaimana mencari pemecahan (solusi) masalah. Namun konseling singkat berfokus solusi pun memiliki keterbatasan sebagai berikut.

1. Siswa yang tidak aktif hanya akan mengikuti pendapat temannya.
2. Siswa yang tertutup tidak akan mau mengungkapkan permasalahan yang dihadapi di depan teman-temannya, meskipun permasalahan tersebut layak untuk diungkapkan di depan umum.
3. Siswa yang mempunyai perasaan minder akan semakin tertutup dengan berbagai permasalahan yang dihadapi sehingga berpeluang akan menambah atau memperberat tingkat stress yang diderita
4. Permasalahan yang dihadapi siswa hanya bersifat semu bukan permasalahan yang sesungguhnya, sehingga tidak mampu memberikan solusi secara riil dalam proses penyelesaian masalah yang dihadapi siswa.

Wahyuningsih (2020) memamparkan bahwa strategi yang dapat ditempuh untuk mengurangi berbagai kelemahan, metode konseling singkat berfokus solusi antara lain sebagai berikut.

1. Yang pertama adalah mengajak seluruh siswa yang belum aktif untuk aktif memberikan sumbangan alternative penyelesaian masalah.
2. Kedua, menyadarkan kepada seluruh siswa, bahwa permasalahan yang disampaikan di depan teman-temannya harus benar-benar permasalahan riil baik yang dihadapi dirinya, temannya, saudaranya, tetangganya, atau teman lainnya.
3. Ketiga adalah menghindarkan faktor subyektif dari guru dalam memberikan jalan tengah penyelesaian masalah, dengan tetap mengutamakan pertimbangan rasional, obyektif, dan akademik.

PENUTUP

Berdasarkan analisis uji statistik, konseling singkat berfokus solusi efektif untuk menurunkan *burnout* belajar siswa dilihat dari Pretest dan Postest. Peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai penerapan konseling singkat berfokus solusi secara daring atau menggunakan media online.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Siti. 2019. "Pengaruh Kejenuhan Belajar Dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Sistem Pesantren Modern Di Samarinda. *psikoborneo* 7 (4): 965-72.
- Arjanto, P. 2011. *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*. (Online) tersedia di: <http://paul-arjanto.blogspot.co.id/2011/06/solution-focused-brief-therapy-sfbt.html>
- Berg, R.C, Landreth, G.L. & Fall, K.A. (2018). *Group Counseling Concepts and Procedures*. New York: Taylor & Francis Group
- Hartini, Nurul & Atika, Dian. (2016). *Psikologi Konseling*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Jacobs, Ed (2012). *Group Counseling: Strategies and Skill*. Amerika: Cengage learning.
- Kegley, J. B. (2000). Perceptions of Elementary School Counselors Regarding the Utility of Solution-Focused Brief Counseling In the School Setting. In *This study examined the perceptions of elementary school counselors regarding their experience in using solution-focused brief counseling for meeting the demanding responsibilities of their job and the particular needs of the students they serve. Specific* (Vol. 53, Issue 9).
- Mailita, M., Basyir, M. N., & Abdullah, D. (2016). Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 1(2).
- Mappiare, Andi. AT. (2011). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi. Edisi Kedua*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mulawarman. 2019. *Konseling Singkat Berfokus Solusi Konsep, Riset, dan Prosedur*. Jakarta: Kencana
- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 1(1), 128-135.
- Prayitno, Afdal, Ifdil, Z. A. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok yang Berhasil*. Ghalia Indonesia.
- Rahman, U. (2007). Mengenal burnout pada guru. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 10(2), 216-227.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21-32.
- Sugara, G. S. (2019). *Konseling Singkat Berorientasi Solusi*. Edupotensia.
- Sukardi. (2000). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Cipta.
- Yusron, I. R. (2016). *Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Meningkatkan Engagement Siswa Yang Menunjukkan Gejala Burnout: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Santri Kelas XII Madrasah Aliyah Persis 31 Banjarnegara Tahun Ajaran 2015/2016* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Yusuf, Muri A. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenamedia Group