

***SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) DENGAN  
MEMANFAATKAN SENI MENGGAMBAR UNTUK MEREDUKSI  
ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA***

Ataliya Khoirotunniswah Asy Syifa<sup>1</sup>, Wahyu Nanda Eka Saputra<sup>2</sup>, Rohmatus Naini<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan<sup>1</sup>

Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan<sup>2</sup>

Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan<sup>3</sup>

[ataliya1900001128@webmail.uad.ac.id](mailto:ataliya1900001128@webmail.uad.ac.id), [wahyu.saputra@bk.uad.ac.id](mailto:wahyu.saputra@bk.uad.ac.id),  
[rohmatius.naini@bk.uad.ac.id](mailto:rohmatius.naini@bk.uad.ac.id)

**Abstrak**

Tuntutan akademik yang tinggi kepada siswa membuat siswa merasa terbebani yang mengakibatkan peserta didik menjadi jenuh dalam belajar atau disebut *academic burnout* yang dimana siswa mengalami exhaustion, cynism, dan *reduce academic efficacy*. *Academic burnout* yang dialami siswa dapat menyebabkan berbagai macam dampak, yaitu : menurunnya prestasi academic siswa, terancam dikeluarkan dari sekolah, tidak masuk kelas (membolos), dan bahkan jika tidak diatasi dapat memicu bunuh diri. Sebagai seorang konselor perlu memperhatikan fenomena ini dengan baik. Salah satu layanan yang dapat dipergunakan oleh konselor untuk membantu siswa adalah dengan menggunakan konseling pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* berbasis seni menggambar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjabarkan implementasi konseling singkat berfokus solusi dengan bantuan seni menggambar untuk mereduksi *academic burnout* pada siswa. Pendekatan konseling singkat berfokus solusi dengan memanfaatkan seni menggambar ini dapat digunakan oleh guru BK untuk mengurangi *academic burnout* pada peserta didik. Metode penelitian yang diterapkan yaitu penelitian kualitatif atau yang dikenal sebagai kajian literature.. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal kajian adalah *academic burnout* dan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* berbasis seni kreatif. Hasil kajian literature menunjukkan bahwa konseling ringkas berfokus solusi dapat menggunakan bantuan seni menggambar yang dapat mereduksi burnout. Kajian literature pada penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya untuk menguji keefektivannya

**Kata kunci:** *academic burnout*, *Solution Focused Brief Counseling* berbasis seni

## 1. Pendahuluan

Sebagai seorang pelajar memiliki pengalaman sekolah dengan potensi untuk mempengaruhi banyak hasil penting baik dibidang akademik maupun social dan emosional, tergantung pada kualitas individu. Salah satu hasil akademik utama bagi siswa adalah prestasi akademik (Ozan & Yüksel, 2021). Sebagai siswa jika ingin mencapai suatu hasil dalam bidang akademik tidak akan jauh dengan yang namanya belajar yang dilakukan tidak cukup sekali tetapi berulang kali.

Akan tetapi pada kenyataannya kondisi ideal di atas belum bisa sesuai harapan. Masih banyak siswa mengalami hambatan dalam proses belajar di sekolah ataupun di rumah yaitu siswa mengalami *academic burnout* atau kejenuhan dalam belajar. *Burnout* merupakan suatu kondisi yang terkait dengan rasa bosan, penurunan kualitas kinerja sekolah, *locus of control* eksternal yang tinggi, *self-handicapping* dan kurangnya minat dalam pencapaian tujuan (Bibi dkk., 2019).

Fenomena tersebut masih terjadi pada peserta didik di sekolah terbukti dari kajian literature yang dilakukan di SMA Swasta Bojongsari, Depok pada kelas XII IPA1 dan IPA 2 yang dimana tingkat burnout yang dialami siswa masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 52% (Lisnawati dkk., 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Astuti dkk., 2016) pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Surakarta yang dimana tingkat *academic burnout* yang dialami masuk kategori sedang sebesar 52,63 % dan kategori tinggi 7.89%. Selain itu penelitian lain menemukan bahwa siswa yang mengalami *academic burnout* dengan golongan tinggi sebesar 17 siswa, golongan sedang sebanyak 34 siswa dan golongan rendah sebanyak 10 siswa (Prilianinda dkk., 2020). Penelitian terdahulu yang dilakukan di SMA/K di wilayah Eks-Karesidenan Surakarta menemukan tingkat *academic burnout* yang dialami siswa, dari jumlah 572 siswa rata-rata memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori tinggi sebesar 10%, kategori sedang 52%, dan kategori rendah 32% (Asrowi dkk., 2020).

Dari fenomena yang telah dijelaskan bahwa pada kenyataannya masih banyak siswa yang mengalami *academic burnout*. Pada dasarnya *academic burnout* adalah suatu kondisi dimana seorang individu merasakan kelelahan secara lahir maupun secara batin, dan pada akhirnya memberikan efek kebosanan dalam hal belajar dan pembelajaran, ketidakpedulian terhadap tugas-tugas akademik, timbulnya rasa malas dalam belajar, serta

menurunnya prestasi akademik (Febriani dkk., 2021). *Academic burnout* yang dialami siswa menyebabkan banyak pengaruh negative dari perspektif pendidikan, seperti menurunnya prestasi akademik, kurangnya motivasi belajar, menurunnya efikasi diri terhadap akademik, dan peningkatan angka putus sekolah (Fiorilli dkk., 2017). Risiko siswa mengalami burnout saat ini meningkat karena dampak negative dari bertambahnya pengalaman individu dalam system pendidikan, serta dari stress dan rasa elah akibat proses yang menantang dan menyakitkan (Aypay, 2017).

*Burnout* bukanlah suatu hal yang secara tiba-tiba terjadi pada individu, melainkan suatu kondisi yang terjadi sebagai akibat interaksi banyak faktor secara kumulatif. Dengan demikian, fenomena kejenuhan belajar yang terlihat pada siswa dapat dievaluasi sebagai suatu kondisi yang terjadi secara kumulatif dalam proses perkembangan yang dipengaruhi oleh banyak faktor (Ozan & Yüksel, 2021). Dalam hal ini saat peserta didik tidak dapat megobati keadaan burnout dan tekanan untuk waktu yang lama, mereka mengalami hal-hal yang berkaitan dengan kelelahan yang berasal dari sekolah (Lisnawati dkk., 2020). Adapun dimensi dalam *burnout* ada tiga, yaitu ; (1)exhaustion, (2) cynism, dan (3) reduce academic efficacy (Na'imah & Mudjahid, 2018). *Academic burnout* dapat mengganggu kesehatan mental siswa, sehingga memerlukan perhatian khusus di kalangan praktisi pendidikan, maka perlu dilakukannya suatu tindakan untuk menjaga mental health siswa agar pelaksanaan pendidikan dapat sesuai harapan dan rencana.

Sebagai seorang konselor perlu memperhatikan lagi kondisi ini dengan apik. Gambaran permasalahan yang telah dipaparkan di atas memberikan suatu tantangan atau tugas baru bagi guru BK agar dapat membantu siswa meningkatkan kemampuannya dalam bidang belajar. Dari berbagai macam layanan, ada salah satu layanan yang dapat digunakan konselor untuk membantu siswa adalah dengan menggunakan konseling pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* berbasis seni menggambar. Konseling dengan pendekatan SFBC ini dipilih karena proses konselingnya serta penerapannya lebih berfokus pada solusi sehingga konselor mengharapkan bisa lebih cepat membantu siswa dalam menemukan jalan keluar dari permasalahnya (Dewi dkk., 2021).

Tujuan dari seni menggambar adalah untuk mengeksplorasi mereka lebih dalam terhadap persaan yang tersembunyi, dengan menggunakan simbol untuk mewakili perasaan dan konflik batin mereka, dan untuk mengekpresikan maalah internal mereka

secara fisik (Degges-White & Davis, 2017). Dengan menggunakan pendekatan SFBC berbasis seni menggambar yang sesuai untuk digunakan dalam setting sekolah, karena pendekatan konseling yang berfokus pada solusi efisien untuk mengatasi berbagai masalah yang mungkin dihadapi di sekolah (Ates, 2016).

Oleh karena itu berdasarkan permasalahan yang terjadi , peneliti berusaha untuk melakukan penelitian mengenai “ Keefektifan *Solution Focused Brief Counseling* Dengan Memanfaatkan Seni Menggambar Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa SMP Muhammadiyah Bantul” yang bertujuan untuk dapat mengetahui keefektifan layanan konseling singkat berfokus solusi berbasis seni menggambar untuk mereduksi *academic burnout* pada siswa.

## 2. Metode

Metode penelitian yang diterapkan yaitu pendekatan kualitatif atau yang lebih dikenal dengan sebutan kajian literature. Dimana studi literatur yaitu sebuah uraian atau deskripsi tentang literatur yang relevan dengan bidang atau topik tertentu (Yusuf & Khasanah, 2019). Selain itu studi literature menjadi proses mengumpulkan sumber bacaan, jurnal, maupun buku yang dilakukan dengan cara mencari dari sumber yang bertanggung jawab, dan dilanjutkan dengan cara menganalisis isi dari sumber yang digunakan sebagai studi literature yang sesuai dengan topic permasalahan. Pada penelitian ini mengangkat topic terkait konseling singkat berfokus solusi berbasis seni menggambar dan *academic burnout* pada siswa.

## 3. Hasil Penelitian

Berdasarkan kajian literature yang dicari dari jurnal ilmiah setidaknya terdapat lima artikel yang terkait erat dengan topik penelitian ini. Kelima artikel tersebut dijabarkan pada table 1 di bawah ini :

Tabel 1. Deskripsi Sumber Kajian Leteratur

No	Judul	Penulis	Hasil Penelitian	Tahun
1	Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengurangi <i>Burnout</i> Selama Belajar Dari Rumah Pada Siswa	Fitriyah, Erfan Ramdhani, dan Syska Purnama Sari	Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa pada subjek penelitian mengalami penurunan <i>academic</i>	2021

	(E. Ramadhani & Sari, 2021).		<i>burnout</i> setelah diberikan treatment dengan pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi.	
2	<i>The Effectiveness Of Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Based On Creative Art To Reduce Students Social Aggressive Behaviour</i> (Putri dkk., 2019).	Dhia Adinda Putri, Wahyu Nanda Eka Saputra, Dody Hartanto, dan Ariadi Nugraha	Hasil analisis menunjukkan bahwa kelima siswa yang menjadi subjek penelitian mengalami tingkat perilaku agresif social menurun setelah diberikan konseling dengan pendekatan SFBC berbasis seni kreatif.	2019
3	Konseling Kelompok Singkat Berorientasi Solusi Menggunakan Media Boneka Tangan Untuk Mengurangi Agresivitas Siswa (Sari dkk., 2020).	Syska Purnama Sari, Miftha Indasari, dan Endang Surtiyoni	Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa dalam penelitian mengalami penurunan setelah diberikan treatment konseling kelompok singkat berorientasi solusi menggunakan media boneka tangan.	2020
4	Program Web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi Covid-19; sebuah pilot	Kadek Suranata dan Bimoe Bagus Prakoso	Hasil analisis menunjukkan bahwa program web-based SFBC dapat mereduksi kesemasan akademik	2020

	studi (Suranata & Prakoso, 2020).		pada siswa di saat pandemic Covid-19	
5	Integrasi Terapi SandTray Dengan Pendekatan Konseling Berfokus Solusi Pada Anak Yang Mengalami Trauma (Sugara, 2017).	Gian Sugiana Sugara	Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi sandtray dengan pendekatan konseling singkat berfokus solusi efektif untuk menurangi trauma yang dialami anak.	2017

#### 4. Pembahasan

*Academic burnout* merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami masalah psikologis yang disebabkan karena faktor stress yang dialami terus-menerus, dimana dapat mengakibatkan siswa merasa lelah sehingga tidak dapat memenuhi tanggung jawab mereka dalam hal akademik, selain itu dapat menghiangkan minat dalam belajar dan dapat membuat siswa meragukan untuk mencapai akademik mereka (Aguayo dkk., 2019). Selain itu *academic burnout* dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk kelelahan secara fisik dan mental dalam hal belajar dikarenakan peserta didik merasa sangat terbebani oleh tugas-tugas yang diberikan oleh pihak sekolah (Orpina & Prahara, 2019). Senada dengan pendapat lain bahwa *academic burnout* merupakan perasaan lelah dikarenakan tuntutan studi (Asrowi dkk., 2020).

Peserta didik yang terpapar kondisi *academic burnout* ditandai dengan kejenuhan secara fisik maupun mental, kehilangan motivasi sekolah atau menghindari terkait sesuatu yang berkaitan dengan lingkungan sekolah, perasaan tidak punya gairah, dan putus asa dalam belajar (Muflihah & Savira, 2021). Pendapat lain mengatakan bahwa *academic burnout* didefinisikan dalam tiga serangkaian yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian terhadap akademik (Skodova dkk., 2017). *Academic burnout* yang terjadi pada siswa selain adanya tuntutan akademik yang tinggi, juga bisa karena siswa harus mengatasi berbagai masalah seperti masalah sosial dan pribadi (Aguayo dkk., 2019).

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dipaparkan maka dapat peneliti simpulkan bahwa *academic burnout* merupakan suatu kondisi dimana individu merasa lelah dan jenuh terhadap proses kegiatan belajar dan pembelajaran yang mengakibatkan menurunnya pencapaian hasil belajar siswa.

Adapun dimensi *academic burnout* ada tiga macam (Maslach & Leiter, 2016). Berikut akan dijabarkan dimensi *academic burnout*, yaitu : dimensi lelah secara emosi dimana individu dalam kondisi yang mengacu pada perasaan lelah. Kelelahan emosional adalah yang paling dekat dengan stress ortodoks, dan karena itu lebih memprediksi hasil kesehatan terkait stress seperti sakit kepala, kelelahan kronis, gangguan pencernaan, ketegangan otot, hipertensi, dan gangguan tidur.

Selanjutnya dimensi sinis terhadap lingkungan sekitar atau depersonalisasi mengacu pada kondisi dimana individu tidak mempedulikan lingkungan sekitarnya atau sikap menjauh terhadap aktivitas yang dilakukan. Selain itu *cynism* mengacu pada individu yang mengalami kondisi dimana perasaannya merasa asing dari pembelajaran yang sedang diikuti oleh peserta didik, selain itu diikuti juga sikap sinis dan acuh tak abuh terhadap lingkungan belajar (Aguayo dkk., 2019). Perasaan depersonalisasi dapat berupa kondisi dimana individu mengalami hal seperti gampang meluapkan kemarahan, dibaluti oleh hal negative, cenderung tak peduli dengan lingkungan, dan sikap dingin terhadap orang sekitar.

Dalam dimensi *reduce academic efficacy*. Dimana peserta didik menafsirkan bahwa terdapat ketidaksesuaian pada kompetensi yang kurang dalam hal mengerjakan pekerjaan tugas-tugas sekolah, dan dimana setiap pekerjaan sekolah yang diberikan kepada peserta didik selalu dianggap berlebihan, sehingga muncul persepsi dari individu tersebut bahwa mereka tidak mampu dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut.

Berdasarkan pemaparan teori di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dimensi *academic burnout* ada tiga yaitu kelelahan emosional yang merupakan kondisi di mana individu merasakan perasaan emosional yang berlebihan. Sedangkan dimensi yang kedua yaitu depersonalisasi yang merupakan kondisi di mana individu sudah tidak lagi peduli terhadap aktivitas belajar dan menjauh dari lingkungan belajar. Dan dimensi yang ketiga adalah *reduce academic efficacy* yang di mana individu mengalami penurunan kompetensi diri, sehingga individu merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya.

Ada beberapa faktor penyebab terjadinya *academic burnout* pada siswa (Christiana, 2020). Berikut faktor-faktor penyebab *burnout*, yaitu : *lack of social support* (Kurang dukungan social). Dimana kurangnya dukungan social dapat menjadikan tingkat *burnout* tinggi yang dialami individu. Dukungan social sangatlah penting bagi individu dalam melakukan proses belajar karena individu akan merasa lebih dihargai dengan apa yang dilakukannya. Dengan adanya dukungan social terutama dari orang tua maka akan dapat membantu siswa dalam mereduksi kelelahan emosional. Artinya dukungan social memberikn efek penyangga kejenuhan siswa dalam belajar (Asrowi dkk., 2020).

Selanjutnya ada faktor demografis. Faktor ini dapat dilihat dari jenis kelamin. Dimana faktor ini lebih dominan terjadi terhadap kaum laki-laki yang mengalami *academic burnout*. Karena kaum pria lebih cenderung tidak terbuka terhadap apa yang mereka alami,

para kaum pria lebih sering memendam perasaan mereka, sehingga mengalami kesulitan dalam hal mengungkapkan apa yang mereka rasakan. berbeda dengan kaum wanita, justru kaum wanita lebih mudah untuk mengungkapkan perasaan ketidaknyamanan mereka, sehingga kaum wanita akan lebih bisa terhindar dari kondisi *burnout*.

Selanjutnya ada konsep diri pada seseorang, dengan adanya konsep diri yang bagus maka akan membantu seseorang untuk bisa melawan tekanan yang ia alami seperti stress dan memungkinkan individu untuk tetap mempunyai suatu potensi dalam berprestasi pribadi pada pembelajaran meski dalam keadaan tertekan. Sehingga ketika seseorang mempunyai konsep diri yang buruk, individu akan mengalami penurunan dalam harapan akademik, penurunan motivasi belajar, dan gangguan dalam belajar.

Selanjutnya faktor yang terakhir yaitu isolasi. Saat di mana seseorang sebagai pemula disuatu pekerjaan dengan memiliki keyakinan yang tinggi bahwa akan menguasai pekerjaan tersebut. Namun pada kenyataannya kondisi tersebut membuat individu rentan terhadap kritikan. Sehingga kurangnya dukungan social menghasilkan perasaan tidak dipedulikan, kekecewaan adalah perkembangan alami yang akhirnya mengarah ke *burnout*.

Pendapat lain mengatakan bahwa faktor penyebab *burnout* bagi siswa yaitu ketahanan pribadi yang rendah, tekanan psikologis yang tinggi, di mana individu mengalami keadaan emosional yang buruk dengan mencerminkan kesehatan mental individu (Chen dkk., 2022). Selain itu *academic burnout* juga dapat disebabkan karena tuntutan akademik yang tinggi serta sumber daya yang rendah (Boumaaize dkk., 2021). Adapun pendapat lain menjabarkan faktor *academic burnout* berupa beban kerja, kurang penghargaan, kurangnya keadilan, dan perilaku individu atas kegiatan yang di tekuni (Sagita & Meilyawati, 2021).

Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah dipaparkan terkait faktor penyebab *academic burnout* dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab *academic burnout* yaitu kurangnya dukungan social, faktor demografis, kurangnya konsep diri pada individu, adanya konflik batin/perasaan, merasa terasingkan oleh lingkungan, memiliki ketahanan pribadi yang rendah, serta tuntutan akademik yang tinggi.

*Academic burnout* memiliki dampak negative yang cukup signifikan pada individu (Rahman, 2020). Berikut uraian dampak dari *academic burnout*, yaitu : menurunnya

prestasi akademik. Dimana siswa yang mengalami *academic burnout* disekolah akan cenderung menurun dalam hal pencapaian hasil belajar atau menurunnya prestasi belajar. Selanjutnya ada *drop-out* dari sekolah. Dimana siswa yang mengalami *academic burnout* disekolah akan cenderung tidak pernah mengerjakan tugas, tidak hadir dalam kelas dan hasil ujian yang buruk, oleh karena itu akan berpotensi dikeluarkan oleh pihak sekolah.

Pendapat lain menyatakan bahwa dampak dari *academic burnout* bermacam-macam, yaitu ; (a) penyesuaian psikologis seperti depresi dan kecemasan, (b) ketidakhadiran dalam kelas atau sering disebut membolos, (c) putus sekolah, dan (d) dapat pula memicu untuk bunuh diri bila tidak segera di tangani (Seungju Hyun & Wonyoung Cho, 2021).

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dampak negative dari *academic burnout* bermacam-macam mulai dari menurunnya prestasi akademik, *drop-out* dari sekolah, mengalami depresi dan kecemasan, sering tidak hadir dalam kelas, putus sekolah hingga dapat memicu terjadinya bunuh diri.

Berbagai masalah yang terkait burnout academic dapat menimbulkan dampak negative. Oleh sebab itu perlu adanya suatu tindakan dalam mengatasinya, salah satunya dengan implementasi Solution Focused Brief Counseling dengan bantuan seni menggambar. *Solution Focused Brief Counseling* merupakan suatu pendekatan onseling yang berasumsi bahwa individu itu sehat, kompeten, memiliki kapasitas untuk membangun atau menemukan solusi-solusi, sehingga individu tidak terus-menerus berputar pada kubangan masalah yang dialami (Corey, 2016). *Solution Focused Brief Counseling* dipergunakan untuk membantu konseli menemukan cara pandang yang berbeda menjadi yang baru, melakukan dan mengintegrasikan intervensi seni kreatif dalam metode inovatif (Saputra dkk., 2018). Dengan adanya bantuan seni kreatif peneliti mencoba untuk memanfaatkan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* berbasis seni menggambar dengan harapan sebagai penyembuhan yang efektif untuk menangani terkait masalah *academic burnout* siswa dan di samping itu, penggunaan pendekatan ini lebih singkat daripada pendekatan lainnya.

Walter dan Peller merupakan tokoh psikologi yang menjelaskan bahwa dalam *Solution Focused brief Counseling* ada beberapa konsep utama yang menjadi terapeutik, yaitu ; bersifat positif, berorientasi dalam proses, merangkum gagasan dalam waktu

sekarang, bersifat praktis, merumuskan tujuan, kendali ada ditangan konseli, menggunakan bahasa konseli (Corey, 2016). Pendapat lain oleh O’Halon dan Weiner-Davis menjelaskan bahwa *Solution Focused Brief Counseling* mempunyai beberapa bentuk tujuan. Beberapa bentuk tujuan tersebut adalah mengubah cara pandang klien terhadap situasi dan kerangka acuan, mengubah cara menghadapi situasi masalah, dan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya konseli (Corey, 2016).

Tujuan seni kreatif menggambar yang digunakan dalam proses konseling adalah untuk membantu konseli meningkatkan koordinasi motoric dan control diri, memberikan relaksasi, mengajarkan keterampilan mengatasi, mengurangi perilaku bertindak, dan mengembangkan kesadaran emosi dan masalah yang dihadapinya (Gladding, 2016). Seni juga bertujuan untuk mendorong konseli untuk mengekspresikan diri dan berbagai emosi konseli (Canevska & Nergis Ramo Akgün, 2021). Pengguna seni dalam konseling dapat menjadi suatu jalan keluar dalam menyelami proses konseling sehingga dapat melakukan proses analisis permasalahan klien, mengeksplorasi permasalahan konseli dan penyelesaian masalah klien (Rahmi & Nurhasnah, 2020).

Berdasarkan beberpa pemaparan teori di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa tujuan dari *Solution Focused Brief Counseling* berbasis seni menggambar bertujuan untuk mengubah cara pandang konseli terhadap situasi dan kerangka acuan, mengubah cara menghadapi situasi masalah, dan memanfaatkan sumber daya konseli serta bertujuan untuk mendorong konseli untuk mengekspresikan diri dan berbagai emosi konseli.

Seligman dan Reichhenberg mengungkapkan bahwa tahapan dalam konseling singkat berfokus solusi ada lima (Corey, 2016). Berikut penjelasan mengenai tahapan dalam konseling SFBC, yaitu : yang pertama ada pembinaan hubungan. Dimana pembinaan ini diperlukan untuk menjalin hubungan antara konseli dengan konselor, sehingga tercipta suatu kolaborasi antara keduanya agar dapat tercapainya suatu tujuan yang diharapkan bisa dicapai. Dalam sesi membangun suatu hubungan terhadap konseli maka konselor menunjukkan sebuah perhatian penerimaan, menghargai konseli dan pemahaman terhadap konseli. Dalam pembinaan hubungan konselor memulai percakapan dengan topic yang netral yang dapat mmbangun kesadaran konseli untuk pengembangan solusi masalah yang dihadapi konseli.

Lalu yang kedua ada identifikasi masalah. Dimana langkah kedua ini merupakan salah satu tahapan yang mendasar dalam konseling, karena dapat memberikan suatu tujuan dan suatu tindakan serta dapat meningkatkan konseli dalam perubahan yang lebih positif. Guru BK dan peserta didik diharapkan mampu memabangun gambaran permasalahan yang menetapkan jalan keluarnya dalam genggaman koseli, misalnya, membangun permasalahan konseli yang berkaitan dengan “Menjadi struksi ini berada di luar genggaman konseli dan sulit diubah dengan secepatnya. Namun, konstruksi masalah, “Saya akan tenang dan membela diri saat teman sebangku menghina saya” berada dalam kendali konseli.

Selanjutnya tahapan ketiga ada penetapan tujuan. Dimana konselor dan konseli saling bekerjasama menetapkan tujuan yang lebih rinci atau spesifik, dapat dicermati dan dianalisis, terukur, dan konkret. Tujuan pada kenyatannya bisa berupa beberapa jenis tujuan yang dapat digunakan sebagai berikut : mengubah apa yang akan dilakukan dalam kondisi problematika; merombak cara pandang atau persepsi konseli tentang situasi masalah yang dialami; dan menyelami berbagai sumber, jalan keluar atau solusi, dan suatu kelebihan-kelebihan yang dimiliki konseli. Pertanyaan yang merujuk pada kesuksesan sangat penting seperti dalam penetapan tujuan dalam konseling. Misalnya, “Apa yang akan menjadi pertanda pertama bahwa kamu telah berubah?”, “Bagaimana kamu dapat menceritakan bahwa konseling bermanfaat bagimu?”. Pada tahap ini konselor menggunakan pertanyaan keajaiban untuk membuat suatu tujuan dalam konseling. Pertanyaan-pertanyaan yang menyertai pertanyaan keajaiban yang membuat kemungkinan konseli membayangkan dimana masalahnya terpecahkan menimbulkan harapan memberikan suatu gamabran bagaimana cara agar keajaiban yang telah dibayangkan tersebut terjadi dalam kehidupannya yang nyata.

Selanjutnya tahap keempat yaitu merancang dan melaksanakan intervensi. Intervensi dibuat untuk menghambat suatu tingkah laku yang bermasalah dengan memperlihatkan suatu cara yang dapat merespon masalah tersebut. Konselor memadukan pemahamannya serta kreativitas yang dimilikinya dalam menggunakan tahapan-tahapan konseling untuk menciptakan terjadinya perubahan pada konseli walaupun tidak banyak. Pertanyaan yang sering diimplementasikan pada tahap ini adalah “Perubahan apa yang elah terjadi?” “Apa yang telah berhasil di masa lalu ketika kamu menyelesaikan masalah yang mirip dengan

masalah ini?” “bagaimana kamu membuat hal tersebut menjadi kenyataan?”. Tahapan-tahapan konseling yang sudah dibuat melewati pertanyaan-pertanyaan tersebut kemudian dilakukan dalam kehidupan sehari-hari klien sebagai pengaplikasian dalam hidup konseli.

Selanjutnya tahapan yang terakhir Terminasi, Evaluasi, dan Tindak Lanjut. Dalam tahap ini guru BK memakai teknik pertanyaan skala untuk dapat menangkap perubahan yang terjadi terhadap konseli dipadankan dengan perubahan pertama konseli mengikuti layanan konseling. Setelah permasalahan klien dapat teratasi dengan sesuai harapan konseli, maka konselor dan konseli dapat menyudahi konseling yang dilakukan.

Berdasarkan pendapat di atas mengenai tahap-tahap dalam pendekatan konseling singkat berfokus solusi, maka peneliti akan menggunakan tahapan *Solution Focused Brief Counseling* berbasis seni kreatif yaitu (1) membangun hubungan; (2) mengidentifikasi permasalahan; (3) menetapkan maksud dari konseling; (4) membangun dan melaksanakan intervensi; (5) pengakhiran, Evaluasi dan Tindak Lanjut.

Ada beberapa teknik yang digunakan pada pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*. Corey menjabrkan teknik yang digunakan dalam pendekatan SFBC (Corey, 2016). Sebagai berikut :

Yang pertama ada pertanyaan pengecualian (*exceptions question*). *Exceptions questions* merupakan suatu teknik yang digunakan dalam pendekatan SFBC bertujuan untuk mengarahkan konseli ke saat-saat ketika dalam kondisi tidak terjadi masalah atau masalah konseli terasa ringan. *Exceptions* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu konseli yang masuk akal sehingga konseli memiliki masalah pada saat ini (Corey, 2016). Dengan membantu konseli mengidentifikasi dan memeriksa pengecualian, maka akan mempermudah konseli untuk mencari solusi. setelah diidentifikasi oleh konseli sendiri, contoh keberhasilan ini akan berguna dalam membuat perubahan lebih lanjut. Pengecualian ini mengingatkan konseli bahwa masalah tidak selamanya ada, konseli berkesempatan untuk bangkit yang melibatkan kekuatan konseli untuk menemukan solusi.

Selanjutnya ada teknik yang keempat yaitu pertanyaan keajaiban (*miracle questions*). Pertanyaan keajaiban merupakan suatu teknik yang mendorong konseli untuk membayangkan sebagai cara untuk mengidentifikasi jenis perubahan yang paling ingin mereka lihat (Corey, 2016). Elaborasi pertanyaan keajaiban dapat digunakan untuk memperoleh detail tentang seperti apa jadinya ketika kehidupan menjadi menyenangkan,

baik dan bermakna (Quick, 2008). Setelah konseli memberikan pertanyaan keajaiban kepada konseli.

Selanjutny ada teknik yang ketiga yaitu pertanyaan berskala (*scalling question*). Pertanyaan skala merupakan pertanyaan yang disusun untuk memfasilitasi konseli dalam mengetahui seberapa besar perubahan yang dialami atau kemajuan yang telah dicapai dalam menggapai tujuan penyelesaian masalah (Corey, 2016). Misalnya konselor memberikan pertanyaan “ Pada skala 0 sampai 10, di mana 0 adalah masalah yang sangat membebani diri anda dan 10 adalah masalah yang tidak membebani anda, bagaimana anda memposisikan masalah anda pada angka berapa ?”. Ketika konseli sudah memasuki tentang langkah apa yang akan diambil, yang paling penting adalah sesuatu tentang “langkah kecil” karena sangat berpotensi lebih bisa dicapai (Quick, 2008)

Selanjutnya teknik yang keempat yaitu rumusan tugas sesi awal (*formula first session task/ffst*). FFST merupakan suatu sesi dimana konselor memberikan tugas yang diberikan kepada klien untuk dikerjakan dan diselesaikan pada waktu diantara sesi awal dan sesi dua. Konselor berbicara : “ pada antara sesi awal dan sesi berikutnya, saya ingin kamu dapat mencermati pertemuan-pertemuan sebelumnya sehingga kamu bisa menelaskan kepada saya pada peremuan kita selanjutnya.

Dan teknik terakhir dalam SFBC yaitu Umpan Balik Kepada Klien (*Therapist Feedback To Clients*). SFBC pada umumnya mengambil waktu sekitar 5-10 menit menjelang sesi terakhir untuk merancang suatu pesan singkat untuk diberikan kepada konseli. Selama waktu ini konselor merumuskan umpan balik yang akan diberikan kepada konseli. Dalam pemberian pesan singkat kepada konseli ini memiliki tiga bagian dasar yaitu , (a) sebagai pujian atau penghargaan dimana pujian ini sebagai jembatan penghubung dan pemberian tugas, (b) suatu jembatan penghubung dari pujian awal pada tugas yang akan diberikan yang berisi tentang dasar pemikiran pemberian tugas, dan (c) pemberian *home work* pada peserta didik yang dianggap sebagai pekerjaan rumah (PR) (Corey, 2016).

Di atas merupakan penjelasan beberapa teknik dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*. Namun, peneliti hanya menggunakan beberapa teknik dalam proses konseling yaitu teknik pertanyaan berskala (*Scalling Questions*), teknik pertanyaan keajaiban (*Miracle Questions*), teknik pertanyaan pengecualian (*Exeption Question*) dan merumuskan tujuan.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penjabaran di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *academic burnout* merupakan suatu kondisi di mana individu mengalami kelelahan secara lahiriyah dan mental dalam hal belajar dikarenakan peserta didik merasa sangat terbebani oleh tugas-tugas yang diberikan oleh pihak sekolah. Individu yang mengalami *academic burnout* ditandai dengan kejenuhan belajar secara fisik maupun mental. Salah satu pendekatan yang dipakai untuk mereduksi *academic burnout* pada siswa yaitu menggunakan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* berbasis seni menggambar. Dalam pendekatan ini ada lima tahap yang digunakan dalam konseling yaitu (1) membangun hubungan; (2) mengidentifikasi permasalahan; (3) menetapkan maksud layanan; (4) menyusun dan melaksanakan intervensi; (5) Pengakhiran, Evaluasi dan Tindak Lanjut. Sedangkan teknik yang diimplementasikan ke dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* berbasis seni kreatif dalam penelitian ini yaitu teknik pertanyaan berskala (*Scalling Questions*), teknik pertanyaan keajaiban (*Miracle Questions*), teknik pertanyaan pengecualian (expection question) dan merumuskan tujuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijabarkan menunjukkan bahwa pendekatan *Solution Focused brief Counseling* berbasis seni menggambar menjadi salah satu bukti cara yang efektif untuk mereduksi *academic burnout* pada siswa.

## Daftar Pustaka

- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International journal of environmental research and public health*, 16(5), 707.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>

- Asrowi, A., Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). ACADEMIC BURNOUT PADA PESERTA DIDIK TERDAMPAK PANDEMI COVID-19. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 123–130.
- Astuti, R., Yusuf, M., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan Antara Emotion Focus Coping dan Motivasi Intrinsik Dengan Burnout Pada Siswa Program Akselerasi Di SMA Negeri 3 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 5(1 Jun).
- Ates, B. (2016). Effect of Solution Focused Group Counseling for High School Students in Order to Struggle with School Burnout. *Journal of Education and Training Studies*, 4(4), 27–34. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i4.1254>
- Aypay, A. (2017). A positive model for reducing and preventing school burnout in high school students. *EDUCATIONAL SCIENCES-THEORY & PRACTICE*, 17(4). <https://doi.org/10.12738/estp.2017.4.0173>
- Bibi, S., Wang, Z., Ghaffari, A. S., Khalid, A., & Iqbal, Z. (2019). Factors Associated with School Burnout in High School Students of South Punjab, Pakistan. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 8(4), pp-594.
- Boumaaize, Z., Madhi, Y. E., Darif, H., & Faylali, H. E. (2021). Assessment of Academic Burnout among Moroccantrainee Teachers. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(3), 4573.
- Canevska, O., & Nergis Ramo Akgün. (2021). *Implementation Of Art Therapy For Children Whit Special Edicational Needs*. Gece Publishing.
- Chen, H. L., Wang, H. Y., Lai, S. F., & Ye, Z. J. (2022). The Associations Between Psychological Distress and Academic Burnout: A Mediation and Moderation Analysis.

- Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1271.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S360363>
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, 8–15.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy, Enhanced*. Cengage Learning.
- Degges-White, S., & Davis, N. L. (2017). *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. Springer Publishing Company.
- Dewi, N. K., Ramli, M., & Radjah, C. L. (2021). Improving the Academic Resilience of Students Through the Focus Brief Counseling (SFBC) Solution Approach. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 243–254.
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors affecting student's burnout in online learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32–38.
- Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., Pepe, A., & Salmela-Aro, K. (2017). School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research*, 84, 1–12.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.04.001>
- Gladding, S. T. (2016). *The creative arts in counseling*. Carolyn C. Baker.
- Lisnawati, L., Suryaningsih, S., & Muslim, B. (2020). Penerapan Model Quantum Learning Sebagai Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Mempelajari Kimia. *Jambura Journal of Educational Chemistry*, 2(1), 18–27.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103–111.

- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 8(02), 201–2011.
- Na'imah, T., & Mudjahid, Q. (2018). Hard Work and Academic Burnout on Students Taking Thesis in Private Universities. *Advanced Science Letters*, 24(1), 95–99.  
<https://doi.org/10.1166/asl.2018.11930>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130.  
<https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Ozan, M. B., & Yüksel, G. (2021). The Effect of School Burnout on Academic Achievement and Well-Being in High School Students: A Holistic Model Proposal. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(1), 145–162.  
<https://doi.org/10.33200/ijcer.824488>
- Prilianinda, P., Lianawati, A., & Sutijono, S. (2020). Bimbingan kelompok teknik self instruction efektif untuk mereduksi burnout belajar siswa VII SMP Taruna Jaya 1 Surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 312–316.
- Putri, D. A., Saputra, W. N. E., Hartanto, D., & Nugraha, A. (2019). The effectiveness of solution focused brief counseling (SFBC) based on creative art to reduce students social aggressive behaviour. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6(2), 60–67. <https://doi.org/10.29407/nor.v6i2.13616>
- Quick, E. K. (2008). *11—Positive Psychology and the Strategic Solution Focused Model* (E. K. Quick, Ed.). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012374175-2.50012-2>
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85–93.

- Rahmi, A., & Nurhasnah, N. (2020). Pengembangan Modul Seni Kreatif dalam Memberikan Layanan Bimbingan Konseling Inovatif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 163–180.
- Ramadhani, E., & Sari, S. P. (2021). Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengurangi Burnout Selama Belajar Mandiri Dari Rumah Pada Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 166–177.  
<https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1651>
- Ramadhani, R., Masrul, M., Nofriansyah, D., Abi Hamid, M., Sudarsana, I. K., Sahri, S., Simarmata, J., Safitri, M., & Suhelayanti, S. (2020). *Belajar dan Pembelajaran: Konsep dan Pengembangan*. Yayasan Kita Menulis.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119.
- Saputra, W. N. E., Wiretna, C. D., Utami, S. R., & Ramadhani, A. (2018). Drawing Solution: Ekspresi Seni dalam Konseling Ringkas Berfokus Solusi. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 185–191. <https://doi.org/10.52657/jfk.v4i2.636>
- Sari, S. P., Indasari, M., & Surtiyoni, E. (2020). Konseling Kelompok Singkat Berorientasi Solusi menggunakan media boneka untuk mengurangi agresivitas Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 147–159.
- Seungju Hyun & Wonyoung Cho. (2021). The Effect of Cadet's Attentional Control to Perceived Stress and Academic Burnout. *Journal of Military Art and Science*, 77(3), 59–87.

- Skodova, Z., Lajciakova, P., & Banovcinova, L. (2017). Burnout syndrome among health care students: The role of Type D personality. *Western journal of nursing research*, 39(3), 416–429. <https://doi.org/10.1177/0193945916658884>
- Sugara, G. S. (2017). Integrasi Terapi Sandtray Dengan Pendekatan Konseling Berfokus Solusi Pada Anak Yang Mengalami Trauma. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(1), 32–46.
- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47–52.
- Yusuf, S. A., & Khasanah, U. (2019). Kajian Literatur Dan Teori Sosial Dalam Penelitian. *Metode Penelitian Ekonomi Syariah*, 80.