

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN *SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING* UNTUK MENURUNKAN *ACADEMIC BURNOUT* SISWA SMP

Nadia Nur Wahidah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: nadia.22153@mhs.unesa.ac.id

Bambang Dibyo Wiyono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: bambangdibyowiyono@unesa.ac.id

Abstrak

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan akademik yang berkepanjangan sehingga berdampak pada penurunan motivasi belajar, keterlibatan siswa, dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SMP Negeri 44 Surabaya, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan gejala *academic burnout*, sedangkan guru bimbingan dan konseling belum memiliki panduan khusus berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk menangani permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* untuk menurunkan *academic burnout* siswa SMP. Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model pengembangan Sugiyono yang meliputi identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, perencanaan, desain produk, validasi desain, revisi, dan produk akhir. Produk divalidasi oleh ahli materi dan ahli media menggunakan angket penilaian, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku panduan memperoleh skor kelayakan dari ahli materi sebesar 89% dan ahli media sebesar 89,25%, yang termasuk dalam kategori sangat baik sehingga tidak memerlukan revisi. Dengan demikian, buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* dinyatakan layak digunakan sebagai pedoman bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu menurunkan *academic burnout* siswa SMP.

Kata kunci: *Solution-Focused Brief Counseling*, buku panduan, *academic burnout*, siswa SMP.

Abstract

Academic burnout is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion caused by prolonged academic pressure, resulting in decreased learning motivation, student engagement, and psychological well-being. Based on observations and interviews conducted at SMP Negeri 44 Surabaya, several students were found to exhibit symptoms of *academic burnout*, while school counselors did not yet have a specific *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC)-based guide to address this issue. This study aimed to develop a *Solution-Focused Brief Counseling* guidebook to reduce *academic burnout* among junior high school students. The study employed a Research and Development (R&D) method based on Sugiyono's development model, which includes identifying potential and problems, data collection, planning, product design, design validation, revision, and final product development. The guidebook was validated by subject matter experts and media experts using validation questionnaires, and the data were analyzed using descriptive quantitative and qualitative techniques. The results indicated that the guidebook obtained a feasibility score of 89% from the subject matter experts and 89.25% from the media experts, both categorized as excellent, indicating that no revision was required. Therefore, the *Solution-Focused Brief Counseling* guidebook is considered feasible for use as a guideline for school counselors in helping reduce *academic burnout* among junior high school students.

Keywords: *Solution-Focused Brief Counseling*, guidebook, *academic burnout*, junior high school students.

PENDAHULUAN

Keberhasilan proses pembelajaran tidak ditentukan oleh penyampaian materi, tetapi sejauh mana siswa aktif secara fisik, mental, dan sosial dalam kegiatan belajar. Pembelajaran juga dikatakan berhasil dan berkualitas apabila siswa terlibat secara aktif, baik secara fisik, mental, maupun sosial pada proses pembelajaran

(Kristiyaningrum, 2019). Keterlibatan tersebut menunjukkan adanya motivasi belajar, kemampuan memahami materi, serta kesiapan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Kesehatan mental menjadi isu penting dalam dunia pendidikan, terutama pada kalangan pelajar yang rentan mengalami tekanan akademik. Dalam lingkungan pendidikan yang kompetitif, tuntutan untuk meraih

prestasi tinggi sering kali menimbulkan stres yang berlebihan. Tekanan tersebut dapat berasal dari berbagai sumber, seperti beban tugas yang menumpuk, tekanan dari keluarga atau lingkungan sosial, serta perbandingan sosial dengan teman sebaya (Wang et al., 2022).

Studi oleh Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi (2019) menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, serta minimnya strategi koping yang efektif berkontribusi besar terhadap burnout akademik di kalangan pelajar di berbagai negara, khususnya pada siswa di Finlandia. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Zis et al. (2021) selama masa pandemi menunjukkan bahwa 71% mahasiswa mengalami peningkatan stres dan kelelahan akademik yang signifikan akibat perubahan sistem belajar yang drastis.

Fenomena *academic burnout* telah menjadi perhatian global dalam beberapa tahun terakhir. Hasil meta-analisis yang dilakukan oleh (Hernández-Mariano et al. (2024)) terhadap 34 penelitian dengan 9.554 responden menunjukkan bahwa prevalensi *academic burnout* mencapai 35% secara global, dengan prevalensi tertinggi ditemukan di kawasan Asia sebesar 58%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa burnout akademik merupakan permasalahan yang banyak dialami oleh pelajar dan berpotensi memengaruhi kesehatan mental maupun keberhasilan akademik peserta didik.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh (Liu et al. (2024)) juga menunjukkan bahwa *academic burnout* memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya gejala kecemasan dan depresi pada siswa dan remaja. Kondisi ini mengindikasikan bahwa *academic burnout* tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi belajar, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh. Selain itu, penelitian longitudinal yang dilakukan pada remaja menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan sosial-emosional dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran berhubungan dengan peningkatan *school burnout* dari waktu ke waktu.

Salah satu dampak dari tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus adalah munculnya kondisi *academic burnout*. *Academic burnout* merupakan bentuk kelelahan fisik dan emosional yang ditandai dengan penurunan motivasi belajar, perasaan tidak berdaya, dan keterasingan dari lingkungan belajar. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi performa akademik, tetapi juga berisiko menurunkan kesehatan mental siswa secara keseluruhan (Juanda & Rosiana, 2024).

Namun, tingginya tuntutan akademik yang tidak diimbangi dengan pengelolaan stress dapat menyebabkan siswa mengalami *academic burnout*. Menurut Maslach & Leiter (2016) “*Burnout* berkembang secara bertahap, sehingga intervensi dini dapat mencegah dampak negatif yang lebih besar”. Proses ini diawali dengan kelelahan

emosional, lalu berkembang menjadi sinisme terhadap aktivitas belajar, dan berujung pada penurunan rasa pencapaian pribadi. Kondisi ini dapat dilakukan intervensi sejak dini untuk mencegah dampak negatif yang lebih serius seperti kemunduran akademik yang signifikan. Intervensi dini dapat berupa konseling, dan pendekatan yang mendukung potensi siswa lebih mampu menghadapi tekanan akademik.

Academic burnout merupakan kondisi psikologis yang berkembang sebagai respons terhadap tekanan akademik yang berkepanjangan, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas belajar, serta penurunan rasa pencapaian diri (Christina Maslach & Michael P. Leiter, 2016; Schaufeli et al., 2002). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek akademik seperti penurunan prestasi belajar, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis siswa secara keseluruhan, termasuk meningkatnya stres dan menurunnya motivasi belajar. Dengan demikian, *academic burnout* dapat menjadi indikator penting bahwa proses pembelajaran belum berjalan secara efektif dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Berdasarkan teori burnout Maslach & Leiter (2016), burnout berkembang secara bertahap, sehingga intervensi dini diperlukan untuk mencegah dampak negatif yang lebih besar.

Menurut Fauzi (2021) telah menyoroti berbagai upaya dalam mengatasi *academic burnout*, termasuk pendekatan konseling dan intervensi psikologis. Menurut Purwanto (2022) telah meneliti *academic burnout* pada siswa serta berbagai pendekatan intervensi antara lain pendekatan *cognitive behavioral counselling*, *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), *mindfulness counselling*, serta layanan bimbingan kelompok. Pendekatan tersebut bertujuan membantu siswa mengelola stres akademik, meningkatkan motivasi belajar, serta membangun strategi *coping* yang lebih adaptif. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) karena pendekatan ini berfokus pada kekuatan dan potensi individu dalam menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. SFBC dinilai efektif diterapkan pada siswa karena prosesnya singkat, terarah, dan membantu siswa lebih fokus pada perubahan positif serta pengalaman keberhasilan yang pernah dimiliki sebelumnya. Penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* sering dikaitkan dengan faktor internal, seperti kurangnya motivasi intrinsik, serta faktor eksternal, seperti pendekatan pengajaran yang kurang interaktif.

Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan akademik telah didukung oleh sejumlah penelitian terdahulu. (Kusumawati, et.al, (2019)) menemukan

bahwa SFBC efektif membantu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui penguatan potensi diri dan kemampuan menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Selain itu, penelitian (Wiyono, (2015)) menunjukkan bahwa *Solution Focused Brief Counseling* mampu meningkatkan motivasi berprestasi siswa karena membantu peserta didik mengenali kekuatan, pengalaman keberhasilan, serta sumber daya yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Penelitian lain yang oleh Putri dan Wiyono (2023), mengembangkan panduan *Solution-Focused Brief Group Counseling* untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa panduan yang dikembangkan memenuhi kriteria kelayakan sehingga dapat digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Keberadaan panduan yang sistematis membantu guru BK melaksanakan setiap tahapan layanan secara lebih terarah dan konsisten sehingga tujuan layanan lebih mudah dicapai. Penelitian mengenai pengembangan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* untuk menurunkan *academic burnout* siswa SMP juga menunjukkan bahwa pendekatan ini layak digunakan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengurangi gejala *academic burnout*. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan SFBC memiliki potensi untuk diterapkan dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan akademik, termasuk *academic burnout*, melalui fokus pada solusi, harapan, dan kekuatan yang dimiliki individu.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 44 Surabaya, diketahui bahwa sejumlah siswa menunjukkan gejala kelelahan belajar, kurangnya motivasi, serta ketidakpedulian terhadap tugas sekolah. Kebosanan akademik di SMPN 44 Surabaya menjadi permasalahan yang cukup terlihat di kalangan siswa, terutama pada mata pelajaran tertentu yang dianggap sulit atau kurang menarik. Banyak siswa yang merasa lelah dan kehilangan semangat dalam belajar akibat rutinitas pembelajaran yang monoton serta kurangnya variasi pendekatan pengajaran. Selain itu, faktor seperti beban tugas yang menumpuk, jadwal belajar yang padat, dan minimnya interaksi yang menyenangkan dengan guru maupun teman sebaya turut memperparah kebosanan akademik yang mereka rasakan. Beberapa siswa bahkan menunjukkan tanda-tanda kehilangan fokus di kelas, sering mengantuk saat pembelajaran, atau kurang aktif dalam berdiskusi. Meskipun fenomena ini cukup sering terjadi, hingga saat ini guru Bimbingan dan Konseling belum mengetahui secara pasti penyebab utama dari kebosanan tersebut. Beberapa dugaan awal mengarah pada pendekatan pembelajaran yang kurang variatif, beban tugas yang

terlalu banyak, serta kurangnya keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar. Selama ini guru bimbingan dan konseling di SMPN 44 Surabaya, hanya melakukan konseling realita dan belum mencoba pendekatan yang lain. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya menuntut pencapaian akademik, tetapi mendukung keterlibatan emosional dan motivasi siswa secara positif.

Salah satu pendekatan yang relevan adalah *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*. Pendekatan ini dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg, dan dikaji lebih lanjut oleh (Gerald Corey, 2013). SFBC berfokus pada kekuatan dan potensi klien untuk menemukan solusi, berfokus pada masalah itu sendiri. Pendekatan ini sangat cocok diterapkan pada siswa, karena bersifat singkat, terstruktur, dan menekankan pada hal-hal yang sudah berhasil dilakukan klien sebelumnya. Teknik-teknik seperti *miracle question*, *scaling*, dan *finding exceptions* mendorong siswa untuk mengidentifikasi kekuatan mereka dalam menghadapi tekanan akademik.

Menurut Syah dan Wiyono (2025), *Solution-Focused Brief Counseling* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada pencarian solusi dibandingkan dengan pembahasan masalah secara mendalam. Pendekatan ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki kekuatan dan sumber daya untuk menyelesaikan permasalahannya. Dalam proses konseling, konselor berperan membantu konseli menemukan solusi melalui pemanfaatan potensi yang telah dimiliki sehingga perubahan positif dapat dicapai dalam waktu yang relatif singkat.

Selain berorientasi pada solusi, pelaksanaan SFBC menekankan hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli. Melalui komunikasi yang empatik, reflektif, dan kolaboratif, konselor membantu konseli menetapkan tujuan yang jelas serta memperkuat keyakinan bahwa perubahan dapat dicapai dengan memanfaatkan pengalaman keberhasilan yang pernah dimiliki. Pendekatan ini dinilai sesuai diterapkan di lingkungan sekolah karena bersifat praktis, singkat, dan berpusat pada kekuatan peserta didik (Wiyono, 2025).

Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa menyadari kemampuan dan sumber daya yang telah dimiliki. Pada tahap awal, konselor membangun hubungan yang suportif dan membantu siswa mendefinisikan tujuan yang ingin dicapai secara spesifik. Selanjutnya, melalui teknik *miracle question*, siswa diajak membayangkan kondisi ideal ketika masalah akademik sudah teratasi sehingga muncul Gambaran tujuan yang lebih jelas. Teknik *scaling question* digunakan untuk membantu siswa menilai Tingkat keyakinan diri, motivasi, dan perubahan yang telah dicapai. Teknik

finding exceptions membantu siswa menemukan situasi-situasi Ketika mereka mampu menghadapi tekanan akademik dengan baik, sehingga pengalaman positif dapat diperkuat dan diterapkan Kembali dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses ini, siswa didorong untuk lebih fokus pada solusi, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik (Corey, 2013).

Melihat urgensi permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu intervensi konseling yang singkat, solutif, dan memberdayakan siswa untuk menemukan kekuatan dalam diri mereka sendiri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah melalui pendekatan konseling yang solutif, positif, dan efisien. Oleh karena itu, peneliti mengembangkan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) yang layak digunakan sebagai pedoman bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu menurunkan *academic burnout* siswa SMP.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji kelayakan maupun keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2019). Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk membantu menurunkan *academic burnout* siswa SMP.

Model pengembangan mengacu pada langkah-langkah *Research and Development* yang dikemukakan Sugiyono (2019), yaitu potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, dan produk akhir. Proses pengembangan diawali dengan identifikasi kebutuhan terkait penanganan *academic burnout* siswa SMP, kemudian dilanjutkan dengan penyusunan buku panduan SFBC. Produk yang telah disusun selanjutnya divalidasi oleh ahli materi, ahli media, dan calon pengguna, yaitu guru bimbingan dan konseling. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara, angket kebutuhan, dan angket validasi produk. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk mengetahui tingkat kelayakan buku panduan yang dikembangkan.

$$P = \frac{\sum x}{\sum x_i} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase

$\sum x$ = Penambahan Skor Ahli

$\sum x_i$ = Penambahan Skor Total

Tabel 1.1 Skala Penelitian

Pilihan Jawaban	+	-
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 1.2 Presentase Kriteria Penelitian

Presentase	Kriteria
76% - 100%	Sangat baik atau tidak revisi
51% - 75%	Baik atau tidak revisi
26% - 50%	Kurang baik atau perlu revisi
0% - 25%	Tidak baik atau perlu revisi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan di SMP Negeri 44 Surabaya menunjukkan bahwa buku panduan memiliki kelayakan dan kegunaan yang didukung dengan hasil uji ahli materi dengan rata-rata 89% yang artinya sangat baik dan tidak revisi dan hasil uji media dengan rata-rata 89,25% yang artinya sangat baik dan tidak revisi hal tersebut menunjukkan bahwa pengembangan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* telah memenuhi kriteria dan kelayakan. Buku panduan ini juga dinilai sangat praktis dan mudah digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menyelenggarakan layanan konseling individu maupun kelompok. Penilaian positif dari para ahli materi menunjukkan bahwa konten intervensi *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) yang disusun telah selaras dengan prinsip-prinsip teoritis, mulai dari perumusan tujuan (*goal-setting*), penggunaan *miracle question*, hingga pertanyaan berskala (*scaling questions*). Sementara itu, tingginya persentase pada uji media menegaskan bahwa tata letak, pemilihan font, keterbacaan, dan visualisasi komponen dalam buku panduan ini sangat mendukung tingkat keterpahaman pengguna.

Keberhasilan pengembangan buku panduan SFBC ini tidak lepas dari karakteristik pendekatan SFBC itu sendiri yang berfokus pada solusi secara singkat, adaptif, dan berorientasi pada masa depan siswa. Di lingkungan sekolah seperti SMP Negeri 44 Surabaya, efisiensi waktu menjadi faktor krusial karena guru BK sering kali dihadapkan pada keterbatasan durasi tatap muka dengan siswa di sela-sela jam pelajaran. Dengan adanya panduan yang terstruktur namun fleksibel ini, guru BK dapat mengarahkan konseli untuk mengidentifikasi pengecualian masalah (*exceptions*) dan membangun

strategi pemecahan masalah secara mandiri dalam waktu yang relatif singkat.

Pengumpulan Informasi

Pengumpulan informasi merupakan tahapan awal yang dilaksanakan pada bulan Maret 2025. Pengumpulan informasi dilakukan dengan observasi hingga wawancara dengan guru BK mengenai permasalahan yang dialami siswa. Kemudian setelah dilakukan asesmen dan ditemukan beberapa siswa teridentifikasi mengalami *academic burnout*.

Perencanaan

Setelah melakukan pengumpulan informasi, tahapan selanjutnya adalah pengembangan produk. Perencanaan pengembangan produk yang berupa buku panduan ini berisikan kriteria subjek uji coba dan isi buku panduan dengan ketentuan yakni aspek, teori, media, sasaran, dan tujuan. Tujuan dari tahapan perencanaan adalah agar konseling berjalan efektif, sistematis, serta terstruktur.

Desain Produk

Terdapat empat tahapan yang dapat digunakan untuk pengembangan desain produk, yakni sebagai berikut:

- Merumuskan tujuan awal dan manfaat dari pengembangan buku panduan untuk menurunkan *academic burnout* siswa.
- Mengidentifikasi komponen dan materi esensial buku panduan dengan memetakan materi bimbingan yang relevan dengan penurunan *academic burnout* serta mengintegrasikannya dengan teknik-teknik dalam *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC). Komponen utama yang disusun meliputi pengenalan gejala burnout, instrumen deteksi mandiri, serta modul intervensi SFBC (seperti miracle question, exception questions, scaling questions, dan coping questions) yang dikemas ke dalam bahasa yang adaptif dan aplikatif bagi siswa SMP.
- Merancang visualisasi. Desain produk dirancang sedemikian rupa dengan menggunakan kombinasi warna yang menyenangkan, pemilihan jenis dan ukuran font yang ramah anak, serta penyusunan tata letak yang proporsional. Penambahan ilustrasi visual atau infografis juga dilakukan untuk mempermudah siswa maupun guru BK dalam memahami alur konseling SFBC tanpa menimbulkan kelelahan kognitif baru.
- Tahap akhir dari desain produk adalah menyatukan seluruh komponen materi dan visual menjadi sebuah draf utuh. Bersamaan dengan itu, disusun pula instrumen penilaian berupa angket/kuesioner kelayakan yang mengacu pada

standar validasi ahli materi dan ahli media. Draf dan instrumen inilah yang nantinya akan digunakan sebagai dasar untuk melakukan uji validitas sebelum produk diimplementasikan di SMP Negeri 44 Surabaya.

Validasi Desain

Tahap validasi desain pada media atau produk ini dilakukan melalui uji validitas ahli materi dan media. Setelah pengembangan selesai pada tahap awal dilanjutkan dengan tahapan uji validasi produk berupa buku panduan oleh ahli materi dan ahli media. Berikut uraian hasil dari uji validasi:

Tabel 1.3 Hasil Penilaian Oleh Ahli Materi

No	Kategori	Presentase	Kriteria
1.	Kegunaan	90%	Sangat baik atau tidak revisi
2.	Kelayakan	89%	Sangat baik atau tidak revisi
3.	Ketepatan	88%	Sangat baik atau tidak revisi
4.	Kepatutan	89%	Sangat baik atau tidak revisi
Rata-Rata		89%	Sangat baik atau tidak revisi

Didapat hasil rata-rata sebesar 89%

Tabel 1.4 Hasil Penilaian Oleh Ahli Media

No	Kategori	Presentase	Kriteria
1.	Kegunaan	90%	Sangat baik atau tidak revisi
2.	Kelayakan	89%	Sangat baik atau tidak revisi
3.	Ketepatan	88%	Sangat baik atau tidak revisi
4.	Kepatutan	90%	Sangat baik atau tidak revisi
Rata-Rata		89,25%	Sangat baik atau tidak revisi

Di dapat hasil rata-rata sebesar 89,25%

Pembahasan

Pengembangan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) ini didasarkan pada urgensi kebutuhan praktis di lapangan, khususnya di SMP Negeri 44 Surabaya. Berdasarkan asesmen awal melalui observasi dan wawancara, ditemukan fenomena *academic burnout* di kalangan siswa yang ditandai dengan kelelahan belajar, penurunan motivasi, hilangnya semangat akibat rutinitas monoton, serta sikap apatis terhadap tugas sekolah. Kondisi ini selaras dengan teori Maslach & Leiter (2016) yang menyatakan bahwa *burnout*

berkembang secara bertahap mulai dari kelelahan emosional hingga penurunan rasa pencapaian pribadi, sehingga memerlukan intervensi dini agar tidak berdampak pada kemunduran akademik yang fatal. Selama ini, guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah tersebut cenderung hanya menerapkan konseling realita dan belum memvariasikan pendekatan lain. Oleh karena itu, kehadiran buku panduan SFBC ini memberikan alternatif solutif yang inovatif. Karakteristik utama pendekatan SFBC yang berfokus pada solusi, berorientasi masa depan, singkat, dan terstruktur (Corey, 2013) menjadi jawaban atas kendala keterbatasan waktu tatap muka guru BK dengan siswa di sela-sela jam pelajaran sekolah.

Kelayakan produk ini dibuktikan secara kuantitatif melalui proses validasi oleh para ahli. Hasil uji ahli materi menunjukkan persentase sebesar 89% (Sangat Baik/Tidak Revisi). Angka ini menegaskan bahwa visualisasi komponen intervensi SFBC dalam buku panduan—mulai dari tahap membangun hubungan (*rapport*), perumusan tujuan (*goal-setting*), hingga teknik-teknik spesifik seperti *miracle question*, *scaling question*, *exception questions*, dan *coping questions*—telah sesuai dengan standar teoritis akademis dan dikemas dalam bahasa yang adaptif untuk siswa SMP. Di sisi lain, hasil uji ahli media memperoleh persentase sebesar 89,25% (Sangat Baik/Tidak Revisi). Tingginya penilaian ini menunjukkan bahwa aspek estetika visual, keterbacaan (*readability*), pemilihan kombinasi warna yang menenangkan, tipe font yang ramah anak, layout yang proporsional, serta penggunaan infografis pendukung telah berhasil diwujudkan. Desain media yang menarik ini dirancang secara sengaja untuk mencegah timbulnya kelelahan kognitif baru (*cognitive overload*) baik bagi guru BK sebagai pengguna maupun bagi siswa yang sedang mengalami kejenuhan belajar.

Secara teoritis, efektivitas dan kelayakan media ini sejalan dengan temuan terdahulu yang dipaparkan oleh Kusumawati et al. (2019) bahwa SFBC efektif memperkuat potensi diri dan kemampuan menemukan solusi, serta penelitian Wiyono (2015) yang membuktikan bahwa SFBC mampu mendongkrak motivasi berprestasi karena mengarahkan individu mengenali sumber daya dan pengalaman keberhasilan masa lalunya. Melalui buku panduan yang valid dan praktis ini, guru BK dapat lebih percaya diri dan efektif memfasilitator siswa keluar dari belenggu *academic burnout* menuju kemandirian psikologis.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pengembangan buku panduan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) berhasil direalisasikan melalui tahapan prosedur R&D Sugiyono (2019) yang sistematis, meliputi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, perencanaan, desain produk, hingga validasi desain.
2. Buku panduan SFBC untuk menurunkan *academic burnout* siswa SMP dinyatakan sangat layak dan praktis tanpa revisi untuk digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hal ini didukung oleh perolehan rata-rata uji ahli materi sebesar 89% dan rata-rata uji ahli media sebesar 89,25%.
3. Buku panduan ini dirancang secara aplikatif dengan mengintegrasikan lembar kerja (*worksheet*), contoh skenario percakapan teknik SFBC (*miracle, scaling, exception, coping questions*), serta desain visual yang ramah anak guna membantu mengembalikan motivasi dan kesejahteraan psikologis siswa secara efisien

Saran

Pada pemanfaatan buku panduan konseling ini dihadapkan dapat menurunkan *academic burnout* siswa.

Terdapat beberapa saran untuk pihak terkait:

1. Bagi guru BK
Guru BK di SMP Negeri 44 Surabaya maupun sekolah lainnya disarankan memanfaatkan buku panduan ini secara optimal sebagai media intervensi dini yang efisien dalam mengatasi gejala kejenuhan akademik siswa, baik melalui format konseling individu maupun kelompok.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Mengingat penelitian ini baru sampai pada tahap uji kelayakan produk oleh para ahli dan calon pengguna (R&D), disarankan bagi peneliti berikutnya untuk melakukan uji efektivitas secara eksperimental (*output testing*) di lapangan guna mengukur sejauh mana buku panduan ini secara empiris mampu menurunkan tingkat *academic burnout* siswa SMP secara signifikan.

Daftar Pustaka

- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.
- De Porter, B., & Hernacki, M. (1992). *Quantum learning: Membiasakan belajar nyaman dan menyenangkan* (A. Abdurrahman, Trans.). Kaifa.
- Fauzi, M. (2021). Upaya mengatasi *academic burnout* melalui pendekatan konseling dan intervensi psikologis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 112–125.
- Hernández-Mariano, J. A., et al. (2024). Global prevalence of *academic burnout*: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 34(1), 15–28.

- Juanda, A., & Rosiana, D. (2024). Pengaruh academic burnout terhadap performa akademik dan kesehatan mental siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 201–215.
- Kristiyaningrum, T. (2019). Keterlibatan siswa secara aktif dalam keberhasilan proses pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 45–53.
- Kusumawide, I., et al. (2019). Efektivitas solution-focused brief counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 78–86.
- Liu, Y., et al. (2024). The longitudinal relationship between academic burnout, anxiety, and depression symptoms in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(4), 512–526.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Purwanto, B. (2022). Studi komparatif berbagai pendekatan intervensi dalam mengatasi academic burnout pada siswa. *Jurnal Konseling Sekolah*, 10(1), 33–42.
- Putri, T. K. H. M., & Wiyono, B. D. (2023). Pengembangan Panduan Solution-Focused Brief Group Counseling untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Peserta Didik Broken Home. *Jurnal BK Unesa*.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2019). High academic pressure and lack of social support as predictors of school burnout. *European Journal of Psychology of Education*, 34(3), 621–637.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Sujimat, D. A. (2000, Oktober 19). *Penulisan karya ilmiah* [Makalah tidak diterbitkan]. Pelatihan Penelitian bagi Guru SLTP Negeri di Kabupaten Sidoarjo, MKKS SLTP Negeri Kabupaten Sidoarjo.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian & pengembangan (Research and Development / R&D)*. Alfabeta.
- Suparno. (2000). Langkah-langkah penulisan artikel ilmiah. Dalam A. Saukah & M. G. Waseso (Eds.), *Menulis artikel untuk jurnal ilmiah* (hlm. 45–60). UM Press.
- Syah, E. F., & Wiyono, B. D. (2025). Pengembangan panduan Solution Focused Brief Group Counseling untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa SMK. *Jurnal BK UNESA*.
- Universitas Negeri Surabaya. (2000). *Pedoman penulisan artikel jurnal*. Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.
- Wahab, A., & Lestari, L. A. (1999). *Menulis karya ilmiah*. Airlangga University Press.
- Wang, C., et al. (2022). Sources of academic stress and its impact on student mental health in competitive environments. *International Journal of Educational Research*, 114, Article 101980.
- Winardi, G. (2002). *Panduan mempersiapkan tulisan ilmiah*. Akatiga.
- Wiyono, B. D. (2015). Penerapan solution focused brief counseling untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Unesa*, 3(1), 10–18.
- Zis, P., et al. (2021). Academic burnout and stress during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 21, Article 304.