

ABSTRAK

Isman Rahmani Yusron (2016), Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan *Engagement* Siswa yang Menunjukkan Gejala *Burnout*.

Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (KSBS) dalam meningkatkan *engagement* siswa yang menunjukkan gejala *burnout*. Proses pembelajaran di sekolah, dalam sudut pandang psikologis pada dasarnya merupakan “pekerjaan” bagi siswa. Pelajaran di kelas, tugas mata pelajaran, atau “pekerjaan” lainnya disekolah memunculkan tekanan psikologis yang menghantarkan pada kelelahan emosional, kecenderungan berkurangnya reaksi emosional, fisik, serta perasaan berprestasi rendah. Dalam waktu lama, kondisi ini akan memicu munculnya gejala *burnout*. Penelitian ini berusaha mengujicobakan pendekatan KSBS untuk membantu siswa terlepas dari kondisi *burnout*. KSBS memfokuskan pada kekuatan dan kompetensi individu dan berupaya membangun solusi dibanding membicarakan masalah. Fokus utama KSBS pada penelitian ini tidak untuk mengembalikan kondisi *burnout* siswa menjadi normal, melainkan langsung pada tujuan meningkatkan *engagement*. *Engagement* merupakan kutub yang saling bersebrangan, dimana *burnout* merupakan kutub negatif, dan *engagement* merupakan kutub positif. Sebagai oposisi dari kondisi *burnout*, *engagement* merupakan kondisi positif penuh energi, serta terhubungnya antara pikiran dengan pekerjaan, yang berkarakteristik giat, berdedikasi, dan khusyuk baik perilaku, kognitif maupun emosional. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain *one group pre-test and post-test*. Subjek penelitiannya siswa kelas XII MA Persis 31 Banjaran yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Temuan penelitian menunjukkan, penggunaan KSBS efektif meningkatkan kondisi *engagement* siswa yang mengalami *burnout*. KSBS berhasil secara signifikan meningkatkan *engagement* siswa dalam pembelajaran. Temuan penelitian ini diharapkan memberi alternatif penanganan bagi konselor atau guru BK untuk menangani siswa yang teridentifikasi mengalami gejala *burnout* di sekolah dalam waktu singkat dan tidak berupaya menggali masalah, melainkan membangun solusi.

Kata Kunci: *Burnout*, *Engagement*, Konseling singkat, Berfokus solusi.

ABSTRACT

Isman Rahmani Yusron (2016). *The effectiveness Solution Focused Brief Counseling to Enhance Engagement on Students who Shows Burnout Syndrome*

The purpose of this study is to determine the effectiveness of Solution Focused Brief Counseling (SFBC) in improving the engagement of students who show burn out symptoms. Learning process at school, from a psychological perspective their core activities can be considered “work”. Courses, heavy coursework or other “work” emerged psychological pressures may lead to emotional exhaustion, desensitization tendency, and feeling of low achievement. This condition will lead to the emergence of burnout symptoms. This study tries to test the approach of SFBC to help students to release their burnout condition. SFBC focuses on the strengths and competencies of individuals and tries to build the solution rather than discuss the problem. The main point of SFBC of this research is not to restore the burnout condition into normal but straight to increase the engagement. Engagement is the polar opposite, which burnout is a negative pole and engagement is a positive pole. As a condition of opposition from burnout, engagement is a positive, fulfilling, and work-related state of mind that is characterized by vigor, dedication, and absorption whether in behavior, cognitive and emotional. This research uses a pre experimental method with one group pre-test and post-test design. The subjects were the students of grade XII MA Persis 31 Banjaran who selected by using purposive sampling technique. The findings show that the use of SFBC was significant and successfully increase student engagement in learning process at school. The result of the study is expected to provide an alternative treatment for counselors or guidance and counseling teacher to handle the students who identified burnout at school and it does not attempt to explore the problem but more to build the solution.

Keywords: *Burnout, Engagement, Solution Focused, Brief Counselling*

