

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi mengenai kesimpulan dari penelitian efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam meningkatkan *engagement* siswa yang menunjukkan gejala *burnout*. Pada bab ini juga disajikan implikasi hasil dari penelitian disertai rekomendasi bagi pihak-pihak yang terkait pada penelitian ini.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa Konseling Singkat Berfokus Solusi (KSBS) efektif meningkatkan *engagement* siswa Kelas XII MA Persis 31 Banjaran yang mengalami *burnout*. KSBS ini berhasil meningkatkan poin *engagement* secara signifikan baik secara umum maupun per komponen *engagement* yang meliputi komponen perilaku, komponen emosi dan komponen kognitif.

Kondisi *engagement* bagi siswa, merupakan kondisi yang diperlukan dalam pembelajaran di sekolah, menurut Fredericks dkk. (2004, hlm.87) *engagement* ini diasosiasikan dengan hasil pembelajaran yang positif, seperti halnya prestasi dan ketekunan di sekolah. Sebagaimana dikemukakan Maslach dan Leiter (Lynch, 2007, hlm.11) bahwa antara *engagement* dan *burnout* ini merupakan kutub yang saling bersebrangan yang dalam hal ini *burnout* merupakan kutub negatif, dan *engagement* merupakan kutub positif. Sehingga, dengan berfokus pada peningkatan *engagement* melalui KSBS, hal ini akan senantiasa memicu juga untuk menurunkan intensitas *burnout* yang dialami siswa.

Melalui KSBS, siswa dimediasi untuk mendapatkan kondisi *engagement* sehingga siswa secara perilaku, emosi maupun kognitif memberikan respon positif dalam pembelajaran, penuh energy, dan terhubung antara fikiran dengan pekerjaan yang berkarakteristik giat (*vigor*), berdedikasi (*dedication*), dan khusuk (*absorption*) (Schaufeli dkk., 2002, hlm.465). Saat siswa mendapatkan kondisi ini, sebagai hasilnya siswa akan terpicu mendapatkan prestasi dalam

pembelajaran dan terhindar dari kondisi-kondisi negatif seperti stress maupun *burnout*.

Kondisi *burnout* dalam pembelajaran, telah menjadi fenomena yang muncul sebagai akibat proses pembelajaran di sekolah yang menuntut siswa secara fisik maupun emosional, sehingga dalam waktu yang lama memunculkan kelelahan baik fisik maupun emosional serta menimbulkan respon-respon negatif dalam pembelajaran, bahkan tidak menutup kemungkinan akan mengantarkan siswa pada kondisi depresi (Salmela-Aro, 2008, hlm.12). Berdasarkan hasil penelitian, *burnout* pada siswa ditemukan mendominasi dibandingkan siswa yang tidak mengalaminya dalam intensitas sedang dan tinggi. Dalam temuan penelitian, KSBS dapat diandalkan untuk menangani kondisi *burnout* siswa. KSBS terbukti memberikan efek signifikan untuk meningkatkan *engagement* siswa dalam pembelajaran di sekolah.

Pendekatan KSBS memberikan sudut pandang yang lebih positif terhadap manusia yang meyakini bahwa klien memiliki kekuatan dan mampu menentukan solusinya sendiri. Pendekatan ini menekankan pada konseling singkat yang berorientasi pada masa depan (*future focused*) serta langsung pada tujuan (*goal directed*) (de Shazer dkk., 2007, hlm.5). Bill O'Connell (2001) menyebutkan pendekatan ini sebagai bentuk dari konseling singkat yang membangun kekuatan klien. KSBS merupakan bentuk terapi singkat yang membangun kekuatan konseli dengan membantunya membangkitkan dan mengkonstruksi solusi terhadap masalahnya (O'Connell dalam Palmer, 2000, hlm.304). Bannink & Jackson (2011, hlm.3) menyatakan bahwa pendekatan ini menekankan pada membangun solusi sebagai lawan dari penekanan tradisional yang menganalisa mengenai masalah. Kegley (2000, hlm.15) mendeskripsikan pendekatan ini sebagai pendekatan yang singkat, pendekatan nonpatologis yang menggunakan kekuatan diri klien untuk mendapatkan perubahan yang efektif.

B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini ialah bahwa fenomena *burnout* di kalangan pelajar, merupakan fenomena yang perlu mendapatkan perhatian. Kondisi *burnout* tidak ternyata tidak hanya ditemukan pada setting pekerjaan saja, melainkan pada setting akademik atau persekolahan. Mengenai hal ini Salmela-Aro (2008, hlm.13) menyatakan dalam proses pembelajaran di sekolah, pembelajaran dalam sudut pandang psikologis pada dasarnya adalah pekerjaan bagi siswa. Kartadinata (2010, hlm.39) menyatakan bahwa kadang proses pembelajaran akhirnya menjadi sebuah proses linier, sebagai sebuah kontrak kerja antara guru dan peserta didik.

Bentuk perhatian yang dapat dilakukan untuk fenomena *burnout* ini adalah dengan menggunakan pendekatan penanganan bagi siswa yang berorientasi humanistik dan bersifat optimis pada potensi yang dimiliki manusia dibanding pendekatan yang memosisikan siswa sebagai “pasien yang sakit”. KSBS ini dapat menjadi alternatif pendekatan untuk menangani kondisi *burnout* siswa, dimana tujuannya tidak hendak menyembuhkan, melainkan sebagaimana dalam konteks penelitian ini, menumbuhkan kondisi *engagement* dalam pembelajaran yang diasosiasikan dengan hasil pembelajaran yang positif, seperti halnya prestasi dan ketekunan di sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa KSBS efektif untuk memicu tumbuhnya *engagement* pada siswa. Dalam konteks penanganan siswa yang mengalami *burnout*, KSBS dapat diandalkan untuk mengembalikan dan bahkan membuat siswa lebih *engage* dalam pembelajaran. Karena massifnya gejala *burnout* dikalangan siswa, maka dengan hadirnya KSBS yang terbukti efektif dalam meningkatkan *engagement* yang merupakan oposisi dari *burnout*, akan menjadi bagian dari solusi dalam mengatasi problem tersebut. KSBS ini cocok untuk digunakan dalam setting pembelajaran karena karakteristiknya yang singkat dan praktis namun efektif, sehingga tidak terlalu mengganggu kegiatan belajar mengajar yang memang terbatas waktu.

Proses pembelajaran disekolah, menjadi begitu kaku dan menjadi tekanan bagi siswa, padahal seharusnya proses pembelajaran merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh siswa dan memicu ketertarikan dan rasa termotivasi bukan malah menjadi tekanan. Proses pembelajaran menjadi begitu kaku dan menekan menurut Kartadinata (2010) terjadi akibat dari simplifikasi proses pendidikan dimana ekspektasi standar dan target keberhasilan pembelajaran diukur dengan ukuran kuantitatif semata berupa pemusatan tujuan yang berhenti pada angka-angka ujian, sehingga proses pendidikan menjadi kering dari proses memanusiakan manusia.

C. Rekomendasi

1. Untuk Sekolah

Sekolah perlu mengevaluasi proses pembelajaran yang kaku dan hanya berorientasi pada pencapaian nilai-nilai kuantitatif akademik namun kering dari proses memanusiakan manusia. Pembelajaran di sekolah tak sepatutnya menjadi kontrak kerja antara guru dan siswa, sehingga memicu timbulnya kondisi *burnout* pada siswa. Proses pembelajaran disekolah harus memberikan pendekatan positif dan berupaya pada memberdayakan potensi kekuatan siswa. Prinsip-prinsip berfokus solusi yang berorientasi pada tujuan, kekuatan, serta kolaborasi dari siswa dapat diadopsi menjadi prinsip pembelajaran disekolah, sehingga dengan hal ini akan menumbuhkan kondisi *engagement* pada siswa.

2. Untuk Guru BK

Guru BK dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk layanan preventif maupun kuratif bagi siswa yang mengalami gejala *burnout*. Guru BK dapat menggunakan KSBS sebagai alternatif penanganan bagi siswa yang mengalami *burnout*, atau memanfaatkan prinsip-prinsip berfokus solusi dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa terutama untuk menumbuhkan kondisi *engagement* dalam pembelajaran disekolah.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat membuat penyelidikan dan pengembangan baru dan lebih maju daripada penelitian ini, terutama pada bagaimana mengembangkan konsep berfokus solusi bagi layanan bimbingan konseling yang lebih luas baik dalam program layanan secara umum, maupun dalam program layanan khusus yang berfokus solusi. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan aplikasi dari konsep KSBS untuk fenomena-fenomena masalah lainnya yang dialami siswa tidak terbatas pada penanganan *burnout* saja.