



MEMUTUS LINGKARAN BURNOUT AKADEMIK: TINJAUAN KONSEPTUAL PENERAPAN SFBC SEBAGAI UPAYA PEMULIHAN KESEJAHTERAAN EMOSIONAL SISWA

Binti Azzahria^{1*}, Devika Elok Ginasti^{2*}, Friska Nevinta^{3*}, Latifatuz Zahro' ^{4*},
Rimma Melinda Putri^{5*}, Rosalia Dewi Nawantara⁶

Universitas Nusantara PGRI Kediri 123456*

bintiazzahria@gmail.com^{1*} , devikaelokginasti@gmail.com^{2*} , friskanevinta92@gmail.com^{3*}
Latifatuzzahro9c@gmail.com^{4*} , rimmamelindaputri@gmail.com^{5*},
rosaliadewi@unpkediri.ac.id^{6*}

ABSTRACT

The era of globalization and rapid technological advancement has increased academic demands placed on students. This condition may lead to academic burnout, which is characterized by emotional exhaustion, cynical attitudes toward learning, and decreased academic efficacy, resulting in reduced learning motivation and emotional well-being. This article aims to conceptually examine the relationship between academic burnout and students' emotional well-being, as well as to analyze the effectiveness of Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) as an intervention model in school guidance and counseling services. This study employed a literature review method by analyzing relevant national journal articles and books published between 2015 and 2025. The findings indicate that academic burnout is significantly associated with a decline in students' emotional well-being. SFBC is considered an effective brief counseling approach that focuses on solutions, enabling counselees to utilize internal strengths, set goals, and promote realistic positive changes. Therefore, SFBC has strong potential as a practical strategy to break the cycle of academic burnout and restore students' emotional well-being.

Keywords: academic burnout; emotional well-being; Solution-Focused Brief Counseling; guidance and counseling

ABSTRAK

Era globalisasi dan perkembangan teknologi yang pesat meningkatkan tuntutan akademik yang harus dihadapi siswa. Kondisi ini berpotensi menimbulkan burnout akademik yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pembelajaran, serta penurunan efikasi akademik, yang berdampak pada menurunnya motivasi belajar dan kesejahteraan emosional siswa. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara konseptual hubungan antara burnout akademik dan kesejahteraan emosional siswa, serta menelaah efektivitas Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) sebagai model intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah artikel jurnal nasional dan buku yang relevan dalam rentang tahun 2015–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa burnout akademik memiliki keterkaitan yang signifikan dengan penurunan kesejahteraan emosional siswa. SFBC dinilai efektif sebagai pendekatan konseling singkat berfokus solusi yang membantu konseli memanfaatkan kekuatan internal, menetapkan tujuan, dan mendorong perubahan positif secara realistik. Dengan demikian, SFBC berpotensi menjadi strategi praktis dalam memutus lingkaran burnout akademik dan memulihkan kesejahteraan emosional siswa.



Kata Kunci: burnout akademik; kesejahteraan emosional; Solution-Focused Brief Counseling; bimbingan dan konseling

PENDAHULUAN

Era globalisasi ditandai oleh perkembangan pesat ilmu pengetahuan dan teknologi yang mendorong berbagai pembaruan dalam kehidupan dan membuka arus informasi yang bergerak sangat cepat. Menurut Listiana (2021) globalisasi dipahami sebagai proses masuknya berbagai aspek pembaruan ke dalam lingkup dunia, yang secara langsung mengubah cara masyarakat berinteraksi dan belajar. Perubahan ini tidak hanya membawa kemudahan, tetapi juga menghadirkan dua sisi yang saling berkaitan, yakni dampak positif berupa kemajuan teknologi dan akses informasi, serta dampak negatif seperti distraksi digital dan perubahan karakter siswa.

Dalam konteks pendidikan, globalisasi meningkatkan kompleksitas tuntutan yang harus dihadapi siswa. Kemajuan teknologi memaksa siswa untuk terus beradaptasi dengan materi pembelajaran yang semakin luas, persaingan akademik yang ketat, serta ekspektasi agar mampu mengikuti ritme perkembangan zaman (Roni., dkk 2024). Hal ini menyebabkan siswa merasa kewalahan dalam menjalani proses belajar terutama ketika tekanan akademik seperti target nilai tinggi dan tugas yang terus meningkat tidak dapat tercapai dengan maksimal sehingga menimbulkan masalah *burnout* akademik. *Burnout* akademik merupakan kondisi ketika siswa merasa lelah secara emosional, apatis, dan memandang kegiatan akademik secara negatif (Japeri dkk., 2022).

Burnout akademik dapat memberikan dampak negatif bagi siswa apabila berlangsung terus-menerus. Kondisi ini dapat memicu hilangnya semangat dan motivasi belajar, menurunnya fokus, mudah lupa, kesulitan dalam mengambil keputusan, mudah merasa lelah, serta berkurangnya kemampuan untuk berinteraksi dengan baik di lingkungan sekolah. Selain itu, *burnout* akademik juga dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri, frustasi, merasa gagal, rendahnya harga diri, hingga munculnya perasaan ditolak oleh lingkungan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan *burnout* akademik ($r = -0,370$; $p < 0.05$), yang berarti semakin tinggi kemampuan regulasi diri, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami siswa (Japeri dkk., 2022).

Berbagai literatur tersebut menunjukkan bahwa *burnout* akademik secara tidak langsung dapat mengganggu kesejahteraan emosional siswa. Kesejahteraan emosional merupakan kondisi psikologis dimana individu mampu merasakan keseimbangan emosional, regulasi emosi yang baik, dan fungsi sosial serta akademik yang optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat salah satu pendapat yang menyatakan kesejahteraan emosional sebagai tanda adanya perasaan puas dalam hidup atau perasaan positif yang dirasakan individu seperti kebahagiaan, minat dan kenikmatan dalam hidup. Ketika *burnout* akademik mengganggu kesejahteraan emosional, dampaknya dapat berkembang menjadi kondisi psikologis yang lebih serius seperti, depresi dan bahkan percobaan menyakiti diri sendiri misalnya bunuh diri. Salah satu penelitian menunjukkan terdapat korelasi positif dan kuat antara stress akademik dan perilaku bunuh diri yang artinya semakin tinggi stress akademik maka semakin memicu keinginan untuk bunuh diri. Selain itu



penelitian yang dilakukan. Dalam salah satu penelitian menunjukkan bahwa terdapat sekitar 30% remaja melaporkan sedih atau tertekan hingga mengganggu kegiatan sehari-hari mereka. Penelitian yang dilakukan oleh salah satu tim lainnya juga menunjukkan bahwa pelajar di Korea Selatan memiliki tingkat stres yang tinggi terkait dengan prestasi akademik sehingga cenderung memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri.

Mengingat betapa krusialnya dampak dari *burnout* akademik ini sekolah memiliki tanggung jawab yang besar dalam memberikan dukungan secara menyeluruh kepada para siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Restiastuti dkk. (2024) yang menyatakan bahwa sekolah sebagai tempat pendidikan bertanggung jawab untuk memberikan panduan kepada siswa yang merasa jemu dalam proses belajar, agar mereka dapat terus berprogres. Salah satu bentuk pemenuhan tanggung jawab tersebut adalah pemberian dukungan kepada siswa melalui layanan bimbingan dan konseling (BK). Menurut Kenanga dkk. (2025) layanan BK memiliki potensi besar dalam membantu siswa yang mengalami gangguan emosional seperti kesulitan fokus, mudah menangis, atau tidak mampu menyelesaikan tugas sederhana, sehingga dapat kembali pada kondisi belajar yang optimal. Peran BK menjadi semakin krusial karena layanan ini secara langsung mengatasi akibat yang ditimbulkan dari *burnout* akademik, yaitu kondisi yang tidak hanya menurunkan tingkat motivasi belajar melainkan juga mengganggu kesejahteraan emosional mereka. Dalam menangani permasalahan *burnout* akademik ini bimbingan dan konseling berfungsi untuk memberikan dukungan secara personal dan strategi coping yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu (Corey dalam Jamaluddin dkk., 2024).

Meskipun konseling berperan penting dalam mengatasi permasalahan tuntutan siswa yang semakin berat, namun efektivitas layanan juga dipengaruhi oleh model konseling yang digunakan. Dalam dunia pendidikan yang memiliki keterbatasan waktu konseling diperlukan model konseling yang tepat untuk membantu memberikan solusi yang cepat dan mengarah pada masa depan. Dalam konteks ini, model konseling singkat berfokus solusi (*Solution Focused Brief Counseling*) atau dikenal juga sebagai konseling SFBC yang dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg pada awal tahun 1980-an muncul sebagai intervensi yang tepat karena model konseling ini dirancang sebagai model konseling dimana solusi menjadi fokus utama sehingga proses konseling menjadi singkat.

Konseling SFBC merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli dalam menyelesaikan permasalahan konseli dengan memanfaatkan kekuatan internal dan pengalaman keberhasilan yang pernah diraih konseli untuk mendapatkan solusi yang tepat (Habsy dkk., 2024). Sedangkan menurut Jackson & McKergow (dalam Arofah dkk., 2018) menyatakan bahwa konseling SFBC adalah pendekatan yang sangat kuat, praktis, dan sudah terbukti dapat mengubah positif individu, kelompok maupun organisasi. Proses konseling ini menekankan konseling singkat yang mengarah pada masa depan dan tujuan yang ingin dicapai konseli. Oleh karena itu, penyebab masalah tidak digali karena konseling ini memandang bahwa tidak penting untuk mengetahui dan memahami permasalahan tetapi penting untuk mencari solusi dari masalah yang terjadi. Dalam konseling ini, konselor berperan sebagai kolaborator dan fasilitator solusi bagi konseli dimana konseli berperan aktif dalam menentukan solusinya sendiri. | Dalam



konseling SFBC terdapat beberapa teknik utama yang dapat diterapkan, mulai dari tahap *Pre-session Change*, Pertanyaan, *Exception Question*, *Miracle Question*, *Scaling Question*, Rumusan tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task - FFST*) dan *Feedback*. (Corey 2013).

Dengan demikian teknik utama konseling SFBC dirancang untuk dapat membantu menyelesaikan masalah burnout akademik dengan berfokus pada solusi dan memanfaatkan sumber daya yang ada pada konseli. Oleh karena itu, model konseling ini memudahkan konseli dalam menemukan perubahan positif pada dirinya, menetapkan tujuan, dan meningkatkan motivasi serta kesejahteraan emosional konseli melalui konseling yang singkat dan mengarah pada masa depan. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah utama dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana hubungan antara *burnout* akademik dengan kesejahteraan emosional siswa? Bagaimana efektivitas penerapan *Solution-Focused Brief Counselling* (SFBC) secara konseptual dalam memutus lingkaran *burnout* akademik dan memulihkan kesejahteraan emosional pada siswa? Bagaimana strategi pemulihan kesejahteraan emosional siswa melalui teknik-teknik dalam pendekatan SFBC? , Dan bagaimana implikasi dan tantangan penerapan model konseling SFBC dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah?. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengkaji lebih dalam bagaimana efektivitas SFBC dalam membantu memulihkan kesejahteraan emosional siswa yang mengalami burnout akademik, serta mengeksplorasi manfaatnya sebagai model intervensi yang dapat diterapkan secara praktis dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Kajian ini diharapkan memberikan pemahaman komprehensif mengenai potensi SFBC sebagai strategi yang mampu memutus lingkaran burnout dan mengembalikan kesiapan belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber tertulis yang relevan untuk memperoleh landasan teori, temuan empiris, serta pemahaman mendalam terkait topik yang diteliti tanpa melakukan pengumpulan data secara langsung di lapangan (Sari, Susmita & Al Ikhlas, 2025). Studi literatur dilakukan dengan menelaah berbagai artikel, jurnal nasional, dan buku yang relevan dengan topik burnout akademik pada siswa dan penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai model intervensi konseling.

Sumber literatur diperoleh melalui pencarian pada portal jurnal nasional seperti Google Scholar, *Publish or Perish*, Sinta, dan Garuda. Proses seleksi sumber literatur dilakukan secara terperinci berdasarkan dengan kriteria inklusi dan eksklusi (KIE). Hal ini dilakukan untuk menjamin tingkat relevansi, kebaruan dan kualitas data yang digunakan. Kriteria seleksi sumber literatur mencakup beberapa aspek utama, antara lain: relevansi topik, kebaruan data, kualitas metodologi, serta kelengkapan dan aksesibilitas data untuk menjamin kontribusi yang optimal terhadap pembahasan mengenai burnout akademik dan efektivitas SFBC di lingkungan sekolah. Berikut detail kriteria inklusi dan eksklusi disajikan pada Tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi



Keterangan	Inklusi	Eksklusi
Relevansi topik	Membahas tentang burnout akademik siswa, atau penerapan <i>Solution-Focused Brief Counseling</i> (SFBC) dalam konteks pendidikan/sekolah secara terperinci.	Tidak relevan dengan topik yang dibahas yaitu burnout akademik pada siswa ataupun konseling <i>Solution-Focused Brief Counseling</i> (SFBC) pada konteks pendidikan
Kualitas publikasi (Metodologi)	Jurnal ilmiah bereputasi (nasional terakreditasi atau internasional), prosiding seminar, atau laporan penelitian yang telah melalui proses <i>review</i>	Buku teks umum, artikel populer/berita, atau dokumen yang belum terpublikasi (<i>unpublished manuscripts</i>).
Kebaruan data	Diterbitkan dalam rentang tahun 2015–2025 (10 tahun terakhir) untuk menjamin kebaruan konsep.	Diterbitkan di luar rentang tahun 2015 - 2025.
Kelengkapan data dan Aksesibilitas data	Tersedia teks penuh (<i>full-text</i>) dan dapat diakses untuk dianalisis secara mendalam.	Hanya tersedia abstrak, ringkasan, atau dokumen yang tidak dapat diakses secara penuh.

Analisis literatur dilakukan melalui proses membaca mendalam, pencatatan temuan utama, dan perbandingan hasil penelitian dari berbagai sumber untuk mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan konsep. Data yang terkumpul kemudian disintesis untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai permasalahan burnout akademik serta potensi SFBC sebagai pendekatan konseling yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Menurut Sari, Susmita & Al Ikhlas (2025) menyatakan bahwa metode studi literatur memiliki keunikan yaitu hasil yang diperoleh bergantung pada informasi yang ada sehingga hasil penemuan yang diperoleh cenderung didasarkan pada sintesis dan interpretasi dari penelitian yang sudah ada.

HASIL

Berikut hasil penelitian yang dijadikan sebagai sumber data.

Tabel 1. Hasil Penelitian Studi Literatur

No.	Referensi	Tahun	Fokus Penelitian	Temuan Utama
1.	Jamaluddin, M., Candrani, A., Kartika, D., & Suryawan, R. N.	2024	Efektivitas Konseling Individu dalam Burnout Akademik pada Mahasiswa menurunkan.	Dalam menangani permasalahan burnout akademik ini bimbingan dan konseling berfungsi untuk memberikan dukungan secara



				personal dan strategi coping yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu
2.	Kenanga, B. D., Hayati, L. M., Guru, P., Dasar, S., Indonesia, W., Emosi, G., & Belajar, K.	2025	Penerapan Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Mengatasi Gangguan Emosi dan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sd	layanan BK memiliki potensi besar dalam membantu siswa yang mengalami gangguan emosional seperti kesulitan fokus, mudah menangis, atau tidak mampu menyelesaikan tugas sederhana, sehingga dapat kembali pada kondisi belajar yang optimal.
3.	Restiastuti M, Wahyu Hidayat, D. S. A. N.	2024	Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Mengurangi Burnout (kejemuhan) Belajar Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 3 Cipatat	Sekolah sebagai tempat pendidikan bertanggung jawab untuk memberikan panduan kepada siswa yang merasa jemu dalam proses belajar, agar mereka dapat terus berprogres
4.	Arista, N. B.	2022	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Burnout Study Siswa Kelas Xi Ips 4 Sma Negeri 1 Menganti	Burnout ialah rasa jemu yang dialami individu dikarenakan terus berulang dan tidak ada varian lain
5.	Yavuz, G. & Dogan, N.	2013	Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI-SS): A Validity Study	Burnout akademik dapat dipahami dari beberapa karakteristik yaitu terjadi kelelahan emosional, munculnya sikap sinisme dan, terjadinya penurunan efikasi akademik
6.	Herawati, A. A., Afriyati, V., Mishbahuddin,	2021	Layanan Penguasaan Konten Berbasis	burnout merupakan suatu kondisi yang lelah atau frustasi



	A., & Habibi, A. S. Y.		Digital Game Based Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar.	yang dipicu oleh penyimpangan terhadap suatu hal, gaya hidup, ataupun relasi yang gagal menghasilkan tujuan yang diharapkan
7.	Ilham Ramadhani Huda, & Satrio Artha Priyatna.	2024	Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf.	Kesejahteraan emosional adalah kondisi di mana individu mampu mengelola emosi dengan efektif, mempertahankan perasaan positif, dan mengatasi stres serta tekanan hidup sehari-hari.
8.	Indreswari, H., Probowati, D., & Rachmawati, I.	2022	Psychological Well-Being and Student Academic Burnout	Menunjukkan bahwa tingkat burnout akademik yang dialami siswa berhubungan secara negatif dengan psychological well-being (Kesejahteraan psikologis) mereka. Temuan ini menyatakan bahwa siswa yang berada pada kondisi burnout tinggi cenderung memiliki kesejahteraan emosional dan psikologis yang lebih rendah.
9.	Karim, A., Purba, H. P., Psikologi, D., Psikologi, F., & Airlangga, U.	2021	Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Burnout pada Perawat dengan Coronavirus Anxiety sebagai Variabel Mediator.	Heikkila (2018) menyatakan bahwa kecerdasan emosional dapat menurunkan tingkat burnout sebesar 20% pada perawat, dengan persentase penurunan pada setiap dimensi burnout sebagai berikut: kelelahan emosional sebesar 8,4%, depersonalisasi



				sebesar 10,1%, dan penurunan pencapaian diri berkurang sebesar 11,9%
10.	Mamahit, H., & Reandsi, H.	2022	Penerapan Teknik Scavenger Hunt dalam Bimbingan Klasikal untuk Mengatasi Academic Burnout pada Siswa	burnout akademik sebagai kondisi siswa yang sedang berbeban dan stress yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diikuti siswa yang monoton, kelebihan beban tugas, hilangnya kontrol dalam diri untuk menentukan prioritas, tekanan orang tua, tuntutan sekolah, hilangnya komunitas, dan rendahnya penghargaan
11.	Rahmawati, A., & Firman, F	2024	Hubungan Self-Management dengan Burnout Akademik Siswa dalam Pembelajaran di Era New Normal.	Burnout akademik dapat menyebabkan siswa mengalami kebosanan untuk melakukan kegiatan pembelajaran, menurun bahkan hilangnya motivasi untuk belajar, malas untuk belajar, dan menurunnya prestasi belajar. Burnout akademik juga dapat menimbulkan rasa kelelahan, depersonalisasi, dan prestasi rendah yang berujung pada penurunan efektivitas belajar
12.	Habsy, B. A., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Ramadhan, H.	2024	Pendekatan SFBC dalam Konseling Kelompok	Konseling singkat yang berfokus pada solusi adalah pemberian bantuan konseling yang mendukung dan memanfaatkan



				kekuatan klien untuk membantu mereka menemukan solusi atas masalah yang dihadapi
13.	Arofah, A., Nawantara, R.D. & Puspitasari, A. D.	2018	Pengembangan Panduan Solution Focused Brief Counseling Untuk Guru BK Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Kota Kediri	Sebagai pendekatan yang kuat dan praktis, Konseling Berfokus Solusi terbukti mampu menghasilkan perubahan positif yang signifikan pada level individu, kelompok, dan juga organisasi
14.	Corey, G.	2013	Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy	Konseling SFBC didefinisikan sebagai pendekatan konseling singkat yang berfokus solusi, berorientasi pada masa depan, dan bertujuan. Pendekatan ini berprinsip bahwa solusi bersifat subjektif dan tidak menggali penyebab masalah, melainkan membantu konseli menumbuhkan harapan dan mencapai perubahan kecil yang realistik
15.	Sari, M. N., Susmita, N., & A. I.	2025	Melakukan Penelitian Kepustakaan	Studi Literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber tertulis relevan guna memperoleh landasan teori, temuan empiris, serta pemahaman mendalam terkait topik yang diteliti
16.	Hidajat, S.	2024	Peran konselor dalam Konseling Berfokus Solusi (SFBC)	Model SFBC sangat cocok untuk menyelesaikan beragam masalah



				termasuk masalah emosional dan kesehatan mental
17.	Indika, C., & Karneli, Y.	2024	Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution- Focused Brief Therapy (SFBT)	SFBC terbukti sangat efektif dalam mengatasi beragam masalah pribadi, sosial, dan akademik
18.	Listiana, Y. R	2021	Dampak Globalisasi Terhadap Karakter Peserta Didik dan Kualitas Pendidikan di Indonesia	Globalisasi dipahami sebagai proses masuknya berbagai aspek pembaruan ke dalam lingkup dunia
19.	Japeri, A. Z., Suharsono, Y., Hijrianti, U. R.	2022	Regulasi Diri dalam Belajar dan Academic Burnout Pada Siswa SMA	Burnout akademik memiliki hubungan negatif dengan regulasi diri
20.	Roni, E., Palupuah, M., K., Agam, K., Khafi, P. A.	2024	Tantangan Pendidikan Masa Kini dalam Perspektif Islam di Era Globalisasi	Kemajuan teknologi memaksa siswa untuk terus beradaptasi dengan tuntutan pembelajaran
21.	Khairida, A., Herba, N. T., & Fadilah, H.	2024	Dampak Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa	Kesejahteraan emosional berkaitan erat dengan kemampuan mengenal dan mengekspresikan emosi
22.	Azizah, N., Firdaus, F., & Fikri, A.	2025	Hubungan antara Perceived Social Support dan School Burnout	Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan akibat tuntutan sekolah berlebihan
23.	Wijayanto, T.	2020	Konseling Kelompok Dengan Pendekatan SFBC	SFBC berorientasi pada pencarian solusi dan kekuatan konseli
24.	Oktavianas, A., Nurihsan, J., Saripah, I.	2025	Solution- Focused Brief Counseling dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa	Single-Session Therapy berbasis SFBC mampu menurunkan stres akademik



25.	Syahputra, M. R. A. & Atrup	2025	Penerapan Teknik Solution Focused Brief Therapy (SFBT) di Sekolah Menengah Pertama	SFBC meningkatkan motivasi belajar dan regulasi diri siswa
26.	Aliftitah, S	2016	Pengaruh Solution Focused Brief Counselling (SFBC) Dalam Mencegah Burnout Syndrome	SFBC dinilai efektif untuk mengatasi burnout akademik

PEMBAHASAN (5w+1H)

A. Hubungan *Burnout* Akademik dengan Kesejahteraan Emosional Siswa

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional yang cukup signifikan. Pada fase ini, individu belajar untuk dapat mengelola emosi dari berbagai tekanan yang dihadapi, termasuk tekanan akademik yang berasal dari sekolah. Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya penanganan yang tepat dapat berkembang menjadi permasalahan yang serius yaitu *Burnout* akademik (Kelelahan akademik).

Menurut Herawati dkk.,(2021) *burnout* merupakan suatu kondisi yang lelah atau frustasi yang dipicu oleh penyimpangan terhadap suatu hal, gaya hidup, ataupun relasi yang gagal menghasilkan tujuan yang diharapkan. Sejalan dengan itu Mamahit & Reandsi, (2022) mendefinisikan *burnout* akademik sebagai kondisi siswa yang sedang berbeban dan stress yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diikuti siswa yang monoton, kelebihan beban tugas, hilangnya kontrol dalam diri untuk menentukan prioritas, tekanan orang tua, tuntutan sekolah, hilangnya komunitas, dan rendahnya penghargaan. *Burnout* ialah rasa jemu yang dialami individu dikarenakan terus berulang dan tidak ada varian lain (Arista, 2022). Berdasarkan dari beberapa pandangan tersebut dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional dan mental yang dialami siswa akibat tekanan akademik yang berkepanjangan, sehingga menimbulkan kejemuhan, stres, serta penurunan motivasi dalam proses belajar.

Burnout akademik dapat dipahami dari beberapa karakteristik yaitu terjadi kelelahan emosional, muncul nya sikap sinisme dan, terjadinya penurunan efikasi akademik (Yavuz, G. & Dogan, N., 2013). *Burnout* akademik yang dialami siswa ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif baik pada aspek akademik maupun psikologis mereka. Menurut Muna (dalam Rahmawati & Firman, 2024) *burnout* akademik dapat menyebabkan siswa mengalami kebosanan untuk melakukan kegiatan pembelajaran, menurun bahkan hilangnya motivasi untuk belajar, malas untuk belajar, dan menurunnya prestasi belajar. *Burnout* akademik juga dapat menimbulkan rasa kelelahan, depersonalisasi, dan prestasi rendah yang berujung pada penurunan efektivitas belajar (Dyrbye dalam Rahmawati & Firman, 2024). Menurut Duru (dalam Arista, 2022) *burnout*



akademik mengakibatkan siswa melakukan tindakan semacam absensi, hilangnya motivasi untuk belajar mengerjakan tugas serta dikeluarkan dari sekolah. Pada dunia akademik *burnout* dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas sehingga siswa tidak mengerjakan dengan maksimal (Arista, 2022).

Secara langsung dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *burnout* akademik dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional siswa. Menurut Huda & Priyatna,(2024) Kesejahteraan emosional adalah kondisi di mana individu mampu mengelola emosi dengan efektif, mempertahankan perasaan positif, dan mengatasi stres serta tekanan hidup sehari-hari. Siswa yang memiliki kesejahteraan emosional yang baik dapat tetap stabil secara emosional meskipun menghadapi berbagai tuntutan akademik yang cukup berat. Sebaliknya, jika siswa tidak memiliki kesejahteraan emosional yang baik, atau memiliki kecerdasan emosional yang rendah, mereka akan sulit mengelola stress, sulit mempertahankan perasaan positif dan bahkan menarik diri dari lingkungan maupun pekerjaannya.

Dampak dari ketidakmampuan mengelola emosi inilah yang menjadi jembatan menuju kondisi *burnout* yang lebih parah. yang pada akhirnya secara langsung menyerang kesejahteraan emosional siswa. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Indreswari dkk., (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat *burnout* akademik yang dialami siswa berhubungan secara negatif dengan psychological well-being (Kesejahteraan psikologis) mereka. Temuan ini menyatakan bahwa siswa yang berada pada kondisi *burnout* tinggi cenderung memiliki kesejahteraan emosional dan psikologis yang lebih rendah. Sejalan dengan itu penelitian Heikkila (2018) menyatakan bahwa kecerdasan emosional dapat menurunkan tingkat *burnout* sebesar 20% pada perawat, dengan persentase penurunan pada setiap dimensi *burnout* sebagai berikut: kelelahan emosional sebesar 8,4%, depersonalisasi sebesar 10,1%, dan penurunan pencapaian diri berkurang sebesar 11,9% (Karim dkk., 2021).

Dengan demikian, *burnout* akademik memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kesejahteraan emosional siswa, khususnya dalam kemampuan mereka mengelola stres dan respons emosional terhadap tuntutan akademik. Hubungan ini menegaskan bahwa permasalahan akademik tidak dapat dipandang semata-mata sebagai persoalan belajar, melainkan juga berkaitan erat dengan kondisi emosional dan psikologis siswa secara keseluruhan.

B. Konseling SFBC Sebagai Solusi intervensi *Burnout* Akademik

Model layanan konseling berperan penting dalam menentukan efektivitas layanan konseling yang diberikan. Dalam dunia pendidikan yang memiliki keterbatasan waktu konseling diperlukan model konseling yang tepat untuk membantu memberikan solusi yang cepat dan mengarah pada masa depan. Dalam konteks ini, model konseling singkat berfokus solusi (Solution Focused Brief Counseling) atau dikenal juga sebagai konseling SFBC yang dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg yang muncul pada awal tahun 1980-an sebagai intervensi yang tepat karena model konseling ini dirancang sebagai model konseling dimana solusi menjadi fokus utama sehingga proses konseling menjadi singkat.



Konseling SFBC merupakan salah satu model konseling yang dirancang dalam waktu singkat dan berfokus pada solusi. Menurut Corey (2013) konseling SFBC adalah suatu pendekatan konseling singkat berfokus solusi pada masa depan dan berorientasi pada tujuan. Sedangkan menurut Habsy dkk. (2024) konseling SFBC merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli dalam menyelesaikan permasalahan konseli dengan memanfaatkan kekuatan internal dan pengalaman keberhasilan yang pernah diraih konseli untuk mendapatkan solusi yang tepat. Selain itu, Jackson & McKergow (dalam Arofah dkk., 2018) juga menyatakan bahwa konseling SFBC adalah pendekatan yang sangat kuat, praktis, dan sudah terbukti dapat mengubah positif individu, kelompok maupun organisasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling SFBC merupakan salah satu pendekatan konseling singkat berfokus solusi pada masa depan dan berorientasi pada tujuan yang membantu individu, kelompok, maupun organisasi dalam menyelesaikan masalah mereka dengan memanfaatkan kekuatan yang ada pada individu serta pengalaman yang pernah diraihnya dalam menentukan solusi yang tepat.

Dalam proses konseling SFBC lebih menekankan konseling singkat yang mengarah pada masa kini dan masa depan serta tujuan yang ingin dicapai konseli. Oleh karena itu, penyebab masalah tidak digali karena konseling ini memandang bahwa tidak penting untuk mengetahui dan memahami permasalahan tetapi penting untuk mencari solusi dari masalah yang terjadi. Selain itu, solusi yang bersifat benar atau absolut juga dianggap tidak penting karena setiap individu mempunyai hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam memutuskan solusi sehingga solusi yang dianggap benar menurut seorang individu belum tentu benar menurut individu lainnya (Corey, 2013). Perubahan perilaku dalam konseling ini juga dianggap sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu meningkatkan kualitas hidup individu.

Model konseling ini berasumsi bahwa individu memiliki kekuatan, sumberdaya, dan potensi diri sehingga individu mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Konselor dalam konseling ini berperan sebagai kolaborator dan fasilitator yang mengarahkan individu untuk fokus pada solusi, mengambil tindakan, serta mencari jalan keluar mengenai masalahnya sesuai dengan keinginan mereka sendiri (Hidajat, 2024). Selain itu, dalam konseling ini konselor bukan menempatkan diri sebagai ahli mengenai hal yang diinginkan konseli di hidup mereka melainkan sebagai individu yang tidak tahu sehingga konseli dianggap ahli dalam hidup mereka sendiri. Oleh karena itu, proses konseling ini menuntut individu untuk berperan aktif dalam menentukan solusinya sendiri. Konselor juga membantu dalam membayangkan kehidupan berbeda yang diinginkan konseli dan menentukan hal apa saja yang diperlukan dalam mewujudkan perubahan tersebut. Cara yang digunakan adalah dengan mengajukan pertanyaan dan kemudian jawaban yang diterima dari pertanyaan yang diajukan akan menghasilkan pertanyaan selanjutnya (Corey, 2013). Tidak hanya itu, konselor juga berperan penting dalam membangun hubungan baik dengan konseli dimana konselor perlu menciptakan perasaan percaya kepada konseli agar konseli dapat kembali melakukan sesi konseling berikutnya dan melakukan saran tugas



rumah pada sesi sebelumnya sehingga konseling SFBC dapat dinyatakan berhasil.

Konseling SFBC bertujuan untuk membantu individu dalam menumbuhkan harapan melalui kondisi pengecualian atau waktu dimana masalah tersebut tidak lagi mengganggu kehidupan individu. Cara yang digunakan untuk mengidentifikasi kondisi pengecualian individu ini yaitu dengan menemukan keberhasilan individu kemudian menerapkan pola yang sama untuk menyelesaikan masalahnya, apabila tidak berhasil maka individu dapat melakukan hal yang berbeda dengan memanfaatkan kekuatan serta keberhasilan unik yang ada pada diri individu (Corey, 2013). Tidak hanya itu, konseling ini juga membantu konseli dalam mencapai perubahan kecil yang realistik, mampu dicapai, dan mengarah pada hal positif. Tujuan ini dapat dibangun dengan konselor yang menanyakan pertanyaan pengandaian perubahan pada konseli.

Menurut Corey (2013) konseling SFBC memiliki beberapa teknik utama yaitu :

a. Perubahan Pra-sesi (*Presession Change*)

Tahap ini merupakan tahap dimana konselor akan mengarahkan perhatian proses konseling pada perubahan positif yang sudah mulai muncul secara alami pada individu sebelum pertemuan pertama. Hal ini menjadi salah satu ciri khas dari konseling SFBC. Dalam tahap ini Guru BK akan bertanya seperti : "dalam rentang waktu saat anda dijadwalkan konseling dengan saya hingga saat ini, adakah perubahan sekecil apapun yang anda alami atau rasakan dalam diri anda?". Pertanyaan inilah yang kemudian menjadi senjata bagi konselor untuk menggali, membangkitkan, dan memperkuat perubahan positif pada konseli. Selain itu juga sebagai pendorong untuk konseli agar mengurangi ketergantungan pada konselor sehingga lebih memfokuskan pada sumber daya yang ada pada dirinya sendiri dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

b. Pertanyaan

Dalam konseling SFBC pertanyaan menjadi alat komunikasi dan intervensi utama dimana konselor menggunakan pertanyaan untuk memahami pengalaman konseli dan jawaban yang diberikan memberikan informasi yang merangsang kepentingan konselor serta memunculkan pertanyaan lainnya. Untuk mencapai keberhasilan konseling ini menciptakan kolaborasi yang kuat antara konselor dan konseli sangat penting dimana konselor aktif bertanya sedangkan konseli aktif dalam merespon pertanyaan yang diajukan.

c. Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*)

Pertanyaan pengecualian merupakan proses pengarahan dari konselor kepada konseli ketika masalah yang terjadi tidak ada. Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk mengingat-ingat masa dimana konseli tidak mengalami masalah tersebut atau kondisi dimana masalah tersebut tidak terjadi secara intens. Menurut Guterman (dalam Corey, 2013) menyatakan bahwa dengan membantu konseli mengidentifikasi dan mengingat-ingat kondisi pengecualian dapat meningkatkan peluang solusi mereka. Pada tahap ini meyakini bahwa, masalah bukan sesuatu yang mustahil diselesaikan dan tidak selalu datang melainkan sesuatu yang dapat memberikan peluang untuk



membangkitkan sumber daya dan kekuatan yang ada pada diri individu dalam menemukan solusi yang tepat. Hal ini dilakukan dengan pemberian pertanyaan kepada konseli mengenai apa yang seharusnya terjadi agar kondisi pengecualian ini sering dialami.

d. Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

Pertanyaan keajaiban merupakan proses dimana konselor meminta konseli untuk berimajinasi atau berandai-andai mengenai suatu kejadian yang akan terjadi dimasa mendatang. Kemudian konseli diarahkan untuk membayangkan tentang suatu cara untuk mengidentifikasi perubahan yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Weiner-Davis (dalam Corey, 2013) yang meyakini bahwa pengubahan cara untuk melakukan dan sudut pandang mengenai masalah yang terjadi dapat membuat perubahan masalah. Pada tahap ini berfokus pada masa depan dimana konseling menginginkan kehidupan yang berbeda yang tidak berlarut-larut dalam masalah masa lalu dan masa sekarang melainkan membayangkan gambaran solusi yang akan membawa konseli pada kepuasan hidup dimasa mendatang.

e. Pertanyaan berskala (*Scaling Question*)

Pertanyaan berskala bertujuan untuk mengukur perubahan positif yang sudah terjadi pada konseli dan bagaimana mereka merancang langkah selanjutnya yang akan mengarahkan pada perubahan dimasa mendatang. Pada tahap ini menekankan perhatian konseli terhadap hal yang mereka lakukan sehingga mereka dapat mengambil solusi yang tepat mengenai masalah yang terjadi. Tahap ini dilakukan pada awal dan akhir konseling dengan pertanyaan seperti “ dari 1 sampai 10 menurutmu seberapa berat masalah yang anda rasakan ? ” dilakukan pada awal konseling sedangkan yang dilakukan di akhir konseling seperti “ setelah melakukan sesi konseling tadi, menurutmu antara 1 sampai 10 berapa nilai yang cocok untuk menggambarkan keberhasilan konseling ini?”

f. Rumusan tugas sesi pertama (*Formula First Session*)

Formula first session adalah format tugas yang diberikan konselor kepada konseli untuk diselesaikan antara sesi pertama dan kedua. Tahap ini meminta konseli untuk mengamati perubahan yang terjadi dan menjelaskannya pada konselor di sesi berikutnya. Manfaat dari tahap ini adalah membantu memberikan peningkatan rasa optimisme dan harapan kepada konseli mengenai kondisi mereka saat ini dan dimasa mendatang.

g. Umpan Balik (*Feedback*)

Pemberian umpan balik berisi tiga hal yaitu sebagai pujian, jembatan penghubung, dan pemberian tugas kepada konseli (De Jong dan Berg dalam Corey, 2013). Pertama pujian, pujian merupakan suatu penegasan tulus dari konselor kepada konseli mengenai apa yang telah konseli lakukan yang mengarah pada solusi yang tepat. Pujian penting dilakukan meskipun tidak dilakukan secara terus-menerus namun cara ini mampu membantu konseli dalam mendorong terciptanya harapan dan penyampaian keyakinan konselor kepada konseli dimana konseli mampu mencapai tujuan yang diinginkan dengan memanfaatkan sumber daya yang ada pada dirinya serta keberhasilan yang pernah diraihnya.



Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dinilai tepat untuk intervensi *burnout* akademik. Opini ini didasarkan pada prinsip utama SFBC sebagai pendekatan singkat yang berfokus pada masa depan (*future focused*) dan berorientasi pada pencapaian tujuan (*goal directed*) (de Shazer dkk. dalam Aliftitah, 2016). Selain itu, pendekatan SFBC juga berbeda dengan pendekatan konseling tradisional dimana konselor bertindak sebagai ahli dan konseli sebagai pihak pasif yang menerima nasihat, panduan maupun arahan dari konselor. Sedangkan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) memberikan kedudukan konselor bukan sebagai ahli mengenai hal yang diinginkan konseli di hidup mereka melainkan sebagai individu yang tidak tahu sehingga konseli dianggap ahli dalam hidup mereka sendiri. Oleh karena itu, proses konseling ini menuntut individu untuk berperan aktif dalam menentukan solusinya sendiri.

Hal ini diperkuat dengan pendapat Hidajat (2024) yang menyatakan bahwa berbagai penelitian menunjukkan dimana model konseling SFBC sangat cocok digunakan untuk menyelesaikan berbagai masalah dalam hubungan antar pribadi, persoalan dengan pasangan (keluarga), perilaku siswa di ruang kelas, masalah emosional dan kesehatan mental seperti stress, kecemasan, rendah diri, malu, tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri, kecanduan obat-obatan serta masalah relasi dengan orang lain. Sejalan dengan itu, Indika, Karneli, dan Netrawati (2024) juga menemukan bahwa SFBC terbukti efektif dan berhasil dalam mengatasi berbagai macam permasalahan dari masalah pribadi, sosial, maupun akademik seperti mengurangi perilaku agresif; menurunkan depresi; mengatasi stress akademik, *burnout* dan kecanduan internet; memahami masalah dan kebutuhan konseli; meningkatkan pandangan mengenai diri sendiri dan kompetensi sosial yang dimiliki; meningkatkan rasa keterkaitan, *self-esteem*, dan penyesuaian diri; serta meningkatkan konsep diri.

Dengan demikian, SFBC menjadi intervensi yang tepat dalam menangani *burnout* akademik. Berbagai penelitian telah menguatkan bahwa SFBC efektif dalam mengatasi masalah yang luas, termasuk mengurangi depresi, kecemasan, stres akademik, dan *burnout*, sekaligus meningkatkan aspek positif seperti *self-esteem*, konsep diri, dan kompetensi sosial. Oleh karena itu, konseling SFBC menjadi kerangka kerja intervensi yang positif, teruji, dan partisipatif untuk menangani *burnout* akademik secara menyeluruh sehingga kesejahteraan emosional siswa dapat terwujud.

C. Strategi Pemulihan Kesejahteraan Emosional Siswa

Kesejahteraan emosional siswa merupakan kondisi psikologis yang menunjukkan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara adaptif dalam konteks pembelajaran dan interaksi sosial di lingkungan sekolah. Khairida dkk. (2024) menjelaskan bahwa kesejahteraan emosional berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengenal emosi, memahami emosi, dan mengekspresikannya secara tepat dalam situasi sosial, sehingga mendukung terjalinnya hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan lingkungan belajar. Dalam konteks pembelajaran, kesejahteraan emosional tidak hanya berperan dalam menjaga stabilitas emosi siswa,



tetapi juga mempengaruhi keterlibatan belajar, rasa aman, kepercayaan diri, serta kenyamanan siswa dalam mengikuti proses pendidikan. Siswa yang memiliki kesejahteraan emosional yang baik cenderung mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik, menjalin hubungan sosial yang positif, dan menunjukkan sikap terbuka terhadap pengalaman belajar, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

Kesejahteraan emosional siswa yang ditandai dengan kemampuan mengelola emosi secara adaptif, rasa nyaman, serta keterlibatan positif dalam pembelajaran dapat terganggu ketika siswa menghadapi tekanan akademik yang berkepanjangan. Salah satu kondisi yang berpotensi menurunkan kesejahteraan emosional tersebut adalah *burnout* akademik. Menurut Azizah dkk. (2025), *burnout* akademik atau *school burnout* merupakan kondisi kelelahan yang dialami siswa akibat tuntutan sekolah yang berlebihan, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas belajar, serta menurunnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Lebih lanjut, mereka menjelaskan bahwa siswa yang mengalami *burnout* cenderung menunjukkan penurunan motivasi, meningkatnya stres, serta melemahnya keterlibatan emosional dalam kegiatan belajar, yang secara langsung berdampak pada kesejahteraan emosional siswa di sekolah. Kondisi ini menyebabkan siswa merasa tidak nyaman, mudah tertekan, dan kurang mampu menikmati proses belajar, sehingga kesejahteraan emosional yang seharusnya menjadi penopang keberhasilan akademik justru mengalami penurunan. Dengan demikian, *burnout* akademik dapat dipahami sebagai faktor signifikan yang menghambat terciptanya pengalaman belajar yang sehat dan bermakna bagi siswa.

Menurunnya kesejahteraan emosional siswa akibat *burnout* akademik menunjukkan perlunya strategi pemulihannya yang tidak berfokus pada permasalahan secara berlarut, tetapi menekankan pada penguatan potensi, harapan, dan kemampuan adaptif siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Salah satu pendekatan konseling yang relevan dalam konteks tersebut adalah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Menurut Wijayanti (2020), SFBC merupakan pendekatan konseling yang berorientasi pada pencarian solusi dengan menekankan kekuatan, sumber daya internal, serta pengalaman keberhasilan konseli, sehingga konseling diarahkan pada pencapaian tujuan masa depan yang lebih positif daripada pendalamannya masalah. Pendekatan ini memandang siswa sebagai individu yang memiliki kapasitas untuk berubah dan berkembang, sehingga proses konseling mendorong munculnya rasa percaya diri, harapan, serta keterlibatan emosional yang lebih sehat dalam proses belajar. Melalui teknik-teknik khas seperti *miracle question*, *scaling question*, dan *future talk*, SFBC membantu siswa membangun gambaran kondisi belajar yang lebih ideal dan bermakna, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pemulihannya kesejahteraan emosional siswa.

Efektivitas SFBC dalam mendukung pemulihannya kesejahteraan emosional siswa juga diperkuat oleh berbagai temuan empiris. Penelitian oleh Oktavianas dkk. (2025) menunjukkan bahwa penerapan Single-Session Therapy berbasis SFBC mampu menurunkan stres akademik siswa secara signifikan melalui aktivasi sumber daya internal, perubahan persepsi terhadap tekanan akademik, serta penguatan kepercayaan diri



siswa, meskipun intervensi dilakukan hanya dalam satu sesi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik SFBC seperti *miracle question*, *scaling*, dan *future talk* membantu siswa memandang tekanan belajar secara lebih terukur, realistik, dan adaptif, sehingga siswa merasa lebih tenang, optimis, dan mampu mengelola emosi selama proses pembelajaran. Kondisi ini secara langsung mendukung pemulihan kesejahteraan emosional siswa, karena siswa tidak hanya mengalami penurunan stres, tetapi juga peningkatan rasa nyaman, harapan, dan keterlibatan emosional dalam belajar. Temuan tersebut menegaskan bahwa SFBC merupakan strategi konseling yang efektif, efisien, dan relevan untuk diterapkan di lingkungan sekolah, khususnya dalam upaya memulihkan kesejahteraan emosional siswa yang mengalami burnout akademik.

D. Implikasi Konseling SFBC Di Sekolah

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah memegang peran krusial dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan secara efisien, sehingga diperlukan strategi konseling yang singkat dan berfokus pada solusi. *Solution Focused Brief Counseling* SFBC merupakan pendekatan yang tepat untuk diterapkan di lingkungan sekolah karena menekankan pada pencarian solusi dan penguatan potensi diri siswa, bukan pada penelusuran masalah secara mendalam serta berkepanjangan. Pendekatan ini sangat sesuai bagi siswa di usia remaja karena bersifat memberdayakan, positif, dan mendorong siswa untuk memanfaatkan kekuatan yang telah dimiliki dalam menetapkan tujuan yang jelas serta realistik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa SFBC efektif dalam meningkatkan semangat belajar dan kemampuan regulasi diri siswa, sekaligus membuat layanan BK di sekolah menjadi lebih efisien (Bariyyah dalam Syahputra, M.R.A. & Atrup, 2025).

Implikasi penerapan SFBC di sekolah tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang bagi perkembangan motivasi belajar siswa. Melalui peningkatan keyakinan diri (*self-efficacy*) dan kesadaran terhadap keberhasilan-keberhasilan kecil yang pernah dicapai, SFBC membantu siswa membangun motivasi intrinsik yang menjadi pondasi penting dalam proses belajar. Bandura (dalam Syahputra, M.R.A. & Atrup, 2025) menegaskan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam mendorong ketekunan dan keberlanjutan perilaku belajar siswa. Apabila diterapkan secara berkelanjutan, SFBC berpotensi menciptakan lingkungan psikologis yang positif di sekolah, yang berdampak pada meningkatnya ketangguhan serta tanggung jawab siswa terhadap kegiatan belajar.

Meskipun demikian, penerapan SFBC di sekolah masih menghadapi berbagai hambatan. Syahputra, M.R.A. & Atrup (2025) mengemukakan bahwa implementasi pendekatan ini masih terbatas, terutama disebabkan oleh minimnya pelatihan serta kurangnya pemahaman mendalam Guru BK terhadap prinsip dan teknik SFBC (Dartina dkk., dalam Syahputra, M.R.A. & Atrup, 2025). Oleh karena itu, implikasi penting dari temuan ini adalah perlunya upaya yang serius dan sistematis untuk meningkatkan kompetensi Guru BK melalui pelatihan berkelanjutan, sehingga SFBC dapat diimplementasikan secara optimal dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.



KESIMPULAN DAN SARAN

Burnout akademik yang merupakan konstruk tiga komponen seriuss meliputi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, dan penurunan efikasi diri adalah siklus merusak yang menuntut intervensi yang fokus dan efektif. *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) diajukan sebagai kerangka intervensi yang sangat menjanjikan untuk memutus lingkaran ini, karena filosofinya yang berorientasi pada solusi secara unik membantu siswa menggeser fokus dari masalah ke kekuatan diri dan tujuan masa depan yang realistik, yang pada akhirnya meningkatkan rasa kompetensi pribadi dan mengurangi kelelahan emosional. Oleh karena sifatnya yang efisien dan berfokus pada kekuatan internal siswa, SFBC sangat praktis untuk diimplementasikan di lingkungan sekolah yang padat. Oleh karena itu, sangat disarankan bagi para praktisi bimbingan dan konseling di institusi pendidikan untuk segera mengadopsi dan mengintegrasikan teknik-teknik SFBC melalui program pelatihan yang terfokus, sementara lembaga akademik dan peneliti didorong untuk melakukan studi empiris yang ketat guna memvalidasi efektivitas SFBC secara Pasti dalam mengurangi tingkat *burnout* akademik dan secara nyata meningkatkan well-being emosional siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Japeri, A. Z., Suharsono, Y., Hijrianti, U. R., & Malang, U. M. (2022). No Title. 4, 140–155.
- Listiana, Y. R. (2021). Dampak Globalisasi Terhadap Karakter Peserta Didik dan Kualitas Pendidikan di Indonesia. 5, 1544–1550.
- Roni, E., Palupuah, M., Palupuah, K., Agam, K., Khafi, P. A., Sinunukan, K., & Mandailing, K. (2024). Tantangan Pendidikan Masa Kini dalam Perspektif Islam di Era Globalisasi. 8, 7837–7847.
- Jamaluddin, M., Candrani, A., Kartika, D., & Suryawan, R. N. (2024). *Efektivitas Konseling Individu dalam Burnout Akademik pada Mahasiswa menurunkan*. 4, 1–8.
- Kenanga, B. D., Hayati, L. M., Guru, P., Dasar, S., Indonesia, W., Emosi, G., & Belajar, K. (2025). *JURNAL PENDIDIKAN WIDYASWARA INDONESIA E-ISSN* Website : <https://journal.widyaswara.ac.id/index.php/jpwi> PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGATASI
- Jurnal Pendidikan Widyaswara Indonesia (JPWI)*. 1, 191–194.
- Restiastuti M, Wahyu Hidayat, D. S. A. N. (2024). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik. 7(2), 151–162. <https://doi.org/10.22460/fokusv7i2>.
- Habsy, B. A., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Ramadhan, H. (2024). Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* dalam Konseling Kelompok. 3, 1–14.
- Arofah, A., Nawantara, R.D. & Puspitasari, A. D. (2018). Pengembangan Panduan *Solution Focused Brief Counseling* Untuk Guru Bk Sekolah Menengah Pertama Negeri (Smpn) 1 Kota Kediri PENGEMBANGAN PANDUAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING UNTUK



GURU BK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) 1 KOTA KEDIRI L. *Bikotetik*, 02, 100– 104.

Sari,M.N., Susmita, N., & A. I. (2025). Melakukan Penelitian Kepustakaan. Pradina Pustaka.

[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=rPZxEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Studi+literatur+merupakan+metode+penelitian+yang+dilakukan+dengan+mengumpulkan,+membaca,+menganalisis,+dan+mensintesis+berbagai+sumber+tertulis+yang+relevan+untuk+memperoleh+landasan+teori,+temuan+empiris,+serta+pemahaman+mendalam+terkait+topik+yang+diteliti+tanpa+melakukan+pengumpulan+data+secara+langsung+di+lapangan+\(Sari+dkk.,+2025\)&ots=sbTlf4fL5b&sig=KoBClVSVbmu-a0xyvpDBKjjBRDE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=rPZxEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Studi+literatur+merupakan+metode+penelitian+yang+dilakukan+dengan+mengumpulkan,+membaca,+menganalisis,+dan+mensintesis+berbagai+sumber+tertulis+yang+relevan+untuk+memperoleh+landasan+teori,+temuan+empiris,+serta+pemahaman+mendalam+terkait+topik+yang+diteliti+tanpa+melakukan+pengumpulan+data+secara+langsung+di+lapangan+(Sari+dkk.,+2025)&ots=sbTlf4fL5b&sig=KoBClVSVbmu-a0xyvpDBKjjBRDE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Arista, N. B. (2022). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Burnout Study Siswa Kelas XI IPS 4 Sma Negeri 1 Menganti*. 8(2), 26–30.

<https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/1589/2/2.ABSTRAK.pdf>

Yavuz, G. & Dogan, N. (2013). Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS): A Validity Study. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 1(16), 2453-2457.

Herawati, A. A., Afriyati, V., Mishbahuddin, A., & Habibi, A. S. Y. (2021). Layanan Penguasaan Konten Berbasis Digital Game Based Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 157–167.

<https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.10390>

Ilham Ramadhani Huda, & Satrio Artha Priyatna. (2024). Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 105–118. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>

Indreswari, H., Probawati, D., & Rachmawati, I. (2022). Psychological Well-Being and Student Academic Burnout. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 7(3), 138–149.

<https://doi.org/10.17977/um001v7i32022p138-149>

Karim, A., Purba, H. P., Psikologi, D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Burnout pada Perawat dengan Coronavirus Anxiety sebagai Variabel Mediator. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 448–459.

Mamahit, H., & Reandsi, H. (2022). Penerapan Teknik Scavenger Hunt dalam Bimbingan Klasikal untuk Mengatasi Academic Burnout pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 36–43. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.153>

Rahmawati, A., & Firman, F. (2024). Hubungan Self-Management dengan Burnout Akademik Siswa dalam Pembelajaran di Era New Normal. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.157>



Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Ninth Edit). Brooks/Cole, Cengage Learning.

Hidajat, S. (2024). *Mengubah Kelemahan Menjadi Percaya Diri : Pendekatan SFBC sebagai Solusi.* LAUTAN PUSTAKA.
https://books.google.co.id/books?hl=cs&lr=&id=Dk4KEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=info:ulcXEqlGKs4J:scholar.google.com/&ots=RfvKoFsBrc&sig=ldqaYB_v4al_DLdsrNKuMaxAMs&redir_esc=y#v=o nepage&q&f=false

Indika, C., & Karneli, Y. (2024). *Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)*. 4, 239–255.

Aliftitah, S. (2016). *PENGARUH SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELLING (SFBC) DALAM MENCEGAH BURNOUT SYNDROME PADA MAHASISWA KEPERAWATAN*. 6, 68–77.

Azizah, N., Firdaus, F., & Fikri, A. (2025). *Jurnal Pendidikan Indonesia : Hubungan antara Perceived Social Support dan School Burnout dengan Student Engagement pada Siswa-Siswi SMP X*. 5(4). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i4.1792>

Khairida, A., Herba, N. T., & Fadilah, H. (2024). Dampak Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa. 10(3), 1220–1227.

Oktavianas, A., Nurihsan, J., Saripah, I., Studi, P., & Indonesia, U. P. (2025). Penerapan Single-Session Therapy Berbasis Solution-Focused Brief Counseling dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa. 9(2), 1–12. <https://doi.org/10.26539/yhpd6a97>

Wijayanto, T. (2020). Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan Sfbc (Teknik Miracle Question). 7(2), 106–114.

Syahputra, M.R.A. & Atrup (2025). Penerapan Teknik Solution Focused Brief Therapy (SFBT) di Sekolah Menengah Pertama. *Penerapan Teknik Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Di Sekolah Menengah Pertama*, 41–47.

<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/833>