

***THE EFFICACY OF THE “MIRACLE QUESTION” AND “EXCEPTION QUESTION”
TECHNIQUES IN REDUCING ACADEMIC BURNOUT.***

**Astridienna Yanuarlin Muta’Aaly, Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd,
Eklys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd**

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Lambung Mangkurat
Kalimantan Selatan
Indonesia

1910123320011@mhs.ulm.ac.id, nina.bk@ulm.ac.id, eklys.makaria@ulm.ac.id

ABSTRACT

Academic burnout is a symptom where a student has a very high level of stress in the academic field, which can trigger other symptoms that will affect the individual's life. The reason that often occurs is due to the large and difficult level of college assignments given and the difficulty of managing existing activities. Therefore, researchers conducted experiments to reduce academic burnout using techniques from the SFBC approach, namely Miracle questions and Exception questions. The aim of this research is to determine the efficacy of the Solution Focused Brief Counseling Approach in reducing academic burnout among BK students class of 2021 FKIP ULM Banjarmasin.

The approach used is a quantitative approach with the type of experimental research and experimental design in the form of quasi experimental. This research was carried out at the Guidance and Counseling Study Program of FKIP ULM Banjarmasin, with a population of 31 BK students Class of 2021 FKIP ULM Banjarmasin and the sample was taken using a questionnaire with a purposive sampling technique totaling 6 people.

The research results were tested using a hypothesis to find out whether the alternative hypothesis was accepted or rejected. In calculations carried out manually using the t-test formula, it was found that t_{count} was greater than t_{table} . So the conclusion obtained is that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that Group Counseling using the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Approach with the Miracle Question and Exception Question Techniques is effective in reducing symptoms of Academic Burnout in BK students Class of 2021 FKIP ULM Banjarmasin, marked with the symptoms of Academic Burnout decreasing significantly in the experimental group after being given treatment, namely from an average of 65.73% Academic Burnout to 38.44%.

Suggestions for guidance and counseling teachers who will carry out this counseling are that in order for the counseling to run according to the guidebook procedures, future researchers should have a strong and mature knowledge base regarding Academic Burnout and techniques in the Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) approach as well as regarding group counseling.

Keywords: SFBC, Group Counseling, Academic Burnout

KEMANJURAN TEKNIK “*MIRACLE QUESTION*” DAN “*EXCEPTION QUESTION*” DALAM MEREDUKSI *BURNOUT* AKADEMIK

ABSTRAK

Burnout akademik adalah sebuah gejala dimana seseorang mahasiswa yang memiliki tingkat stress dalam bidang akademik yang sangat tinggi, hingga bisa memicu gejala-gejala lain yang akan berpengaruh pada kehidupan si individu. Penyebab yang sering terjadi ialah dikarenakan banyak dan sulitnya tingkat beban tugas kuliah yang diberikan hingga sulitnya manajemen kegiatan yang ada. Maka dari itu peneliti melakukan eksperimen untuk mereduksi *burnout* akademik ini dengan Teknik dari Pendekatan *SFBC* yaitu *miracle question* dan *exception question*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemanjuran pendekatan *solution-focused brief counseling (SFBC)* dalam mereduksi *burnout* akademik pada mahasiswa/i BK angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan design eksperimen berupa *quasi experimental*. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM Banjarmasin, dengan jumlah populasi 31 mahasiswa/i BK Angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin dan sampel dikumpulkan menggunakan angket/kuesioner dengan teknik *purposive sampling* dengan total 6 (enam) orang.

Hasil penelitian diuji dengan hipotesis untuk mengetahui apakah hipotesis alternatif diterima atau ditolak. Perhitungan manual dengan menggunakan rumus uji t-test menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Kesimpulan yang dihasilkan adalah, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya konseling kelompok menggunakan pendekatan *solution-focused brief counseling (SFBC)* dengan menggunakan teknik *miracle question* dan *exception question* manjur untuk mereduksi gejala *Burnout Akademik* pada mahasiswa/i BK Angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin, ditandai dengan menurunnya gejala *Burnout Akademik* secara signifikan pada kelompok eksperimen sesudah diberikan perlakuan yaitu dari rata-rata *Burnout* akademik 65.73% menjadi 38.44%.

Saran untuk guru BK yang akan melakukan konseling ini yaitu agar pelaksanaan konseling berjalan sesuai prosedur buku panduan hendaknya peneliti selanjutnya memiliki landasan pengetahuan yang kuat dan matang mengenai *Burnout Akademik* dan Teknik-teknik dalam Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* juga mengenai konseling kelompok.

Kata Kunci: *SFBC*, Konseling Kelompok, *Burnout Akademik*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan seseorang karena pendidikan dapat menentukan kemajuan suatu negara. Keberhasilan dalam pendidikan dapat dicapai salah satunya melalui peningkatan mutu pendidikan itu sendiri. Karena akan mempengaruhi kualitas dari sumber daya manusia yang tidak lepas dari beberapa aspek, salah satunya adalah kejelasan mengenai tujuan pendidikan itu.

Tujuan pendidikan diharapkan dapat dirasakan oleh semua kalangan, dan tentunya merata serta kualitas yang sama baik dari pendidikan dasar hingga jenjang perguruan tinggi. Perguruan tinggi adalah jenjang pendidikan tertinggi, dimana seseorang akan menentukan jurusan mana yang akan ia dalami, pemilihan jurusan tidak sembarangan karena harus didasarkan berbagai macam pertimbangan, yaitu minat dan bakat seseorang dalam memperdalam studi yang akan diambil..

Dalam perguruan tinggi ada berbagai macam masalah yang akan dialami oleh beberapa mahasiswa contohnya adalah rasa malas yang muncul ketika berhadapan dengan pembelajaran yang tidak cocok, merasa salah jurusan, lingkungan yang tidak kondusif, serta beban tugas yang banyak, yang membuat ekspetasi pandangan mahasiswa berbeda.

Menurut Maslach (Yang H, 2004), orang menderita ketika mengalami stress jangka Panjang. Dan akan mempengaruhi kondisi fisik dan mentalnya. Hal ini dikenal dengan Burnout, dimana banyak mahasiswa yang mengalaminya contohnya saja pada saat kita mengalami pandemi kemarin, dimana sistem pembelajaran berubah menjadi daring, karena ketidaksiapan sarana dari negara kita, maka seringnya gangguan jaringan membuat

pembelajaran tidak optimal, hal tersebut membuat mahasiswa tidak dapat memahami secara utuh materi yang didapatkan dari dosen, dan tentunya akan berpengaruh terhadap pemahaman mahasiswa tersebut.

Dengan memahami apa itu *burnout* maka perlu penerapan metode intervensi yang tepat, salah satu metodenya adalah *solution-focused brief counseling* merupakan intervensi yang efektif dalam mengatasi kesulitan akademik dan emosional (McGill, 2010). Metode ini memiliki keunikan yaitu selaras dengan pola akademik sehingga cocok diterapkan dalam permasalahan burnout akademik yang dialami peserta didik.

Maslach mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom yang mempunyai tiga cabang: kelelahan emosional, depresi, dan kinerja buruk. Faktor yang mempengaruhinya adalah dukungan sosial, beban belajar, keadilan, dan efikasi diri (Yang H, 2004). Oleh karena itu menurut pendapat beberapa ahli yang mendefinisikan tentang *burnout* akademik adalah “aktivitas belajar yang berlebihan yang berdampak pada kondisi mental, psikologis, dan fisik peserta didik, yang dipengaruhi oleh beban lingkungan, dan lain-lain”

Hasil wawancara peneliti pada beberapa mahasiswa angkatan 2021 BK FKIP ULM Banjarmasin ditemukan adanya perasaan kecemasan dan kemarahan yang berlebih, sering mengalami sakit kepala, sulit berkonsentrasi, hingga kehilangan semangat untuk menjalani perkuliahan setiap hari pada mahasiswa angkatan 2021 BK FKIP ULM Banjarmasin.

Alasannya adalah karena latar belakang akademis dan karakteristik daerah, mahasiswa beradaptasi pada universitas dengan berbagai cara. Di perguruan tinggi menjadi beragam lalu

banyak dan sulitnya tingkat beban tugas kuliah yang diberikan, sulit manajemen kegiatan yang ada, hingga keadaan mereka yang sesuai dengan adanya gejala-gejala *burnout* akademik yang disebutkan oleh Schaufeli & Enzmann (1998) yaitu dari Kelelahan Emosi/mental, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan akhirnya sampai kelelahan motivasi hingga menyebabkan keadaan *burnout* akademik yang tinggi pada mahasiswa.

Untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Mahasiswa juga memerlukan rasa percaya diri. Ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain percaya diri dengan kemampuannya sendiri dan menyadari bahwa keberhasilan atau kegagalan bergantung pada usahanya sendiri.

Pendekatan *SFBC* dengan teknik *miracle question* dan *exception question* merupakan kunci dalam membantu seorang anak yang mengalami stress karena tekanan ujian dalam kehidupannya, karena *SFBC* akan menjadi pondasi dalam hidupnya agar ia tetap melanjutkan hidup dalam meraih impiannya (Sarafino et al 2011). Dengan keadaan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang sekarang sedang berada di fase *burnout* akademik dikarenakan keadaan mahasiswa saat ini memang memprihatinkan, sehingga harus diberikan konseling yang tepat.

Penggunaan Teknik ini digunakan dengan alasan bahwa, pendekatan *solution-focused brief counseling (SFBC)* dengan menggunakan teknik *miracle question* dan *exception question* berfokus pada pencarian solusi untuk mengatasi masalah dan melakukan perubahan untuk tumbuh menjadi pribadi

yang lebih baik. Padahal sebenarnya, bersama-sama kita mencari solusi untuk mengatasi permasalahan yang muncul.

Kemampuan *public speaking* konselor dalam mengkomunikasikan pertanyaan-pertanyaan dari teknik *SFBC* ini juga harus bisa membuat si konseli tersugesti akan pertanyaan yang diajukan oleh konselor karena kemampuan *public speaking* yang terampil juga akan sangat menguntungkan individu dalam bersosialisasi.

Oleh karena itu harapannya diadakan penelitian ini agar mengetahui tingkat kemandirian pendekatan *solution-focused brief counseling (SFBC)* untuk mereduksi *burnout* pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui *burnout* akademik pada mahasiswa/i bimbingan dan konseling angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin sebelum, dan sesudah diberikan pendekatan *solution-focused brief counseling (SFBC)*.

Untuk mengetahui kemandirian pendekatan *solution-focused brief counseling (SFBC)* untuk mereduksi *burnout* akademik pada mahasiswa/i bimbingan dan konseling angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian kuasi eksperimen yang dilakukan antara satu variabel dengan yang lainnya, untuk menjelaskan hubungan kausalitas, yaitu pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dalam Eksperimen semu ini kedua

kelompok harus bersifat Homogen yang dibuktikan dengan uji homogenitas, serta dalam peroleh data instrumen yang akan diberikan pun dilakukan uji validitas, normalitas, dan reliabelitas, agar dapat dilakukan analisis data yang tepat

PEMBAHASAN

1. Gambaran *burnout* akademik sebelum peneliti menggunakan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) dengan *teknik miracle question* dan *exception question* pada mahasiswa/i BK angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin.

Pembahasan hasil penelitian meliputi hasil pelaksanaan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) dengan menggunakan teknik *miracle question* dan *exception question* dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi *burnout* akademik pada mahasiswa/i BK angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin. Konseli yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling yang berada pada semester 4 yang hasil angket gejala *burnout* akademik yang diberikan peneliti dalam kategori sangat tinggi. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan. Menurut Zhang dan Cham (2007), gejala *burnout* akademik ditandai dengan adanya perasaan kelelahan akibat tuntutan belajar, perasaan sinis, sikap terputus atau jauh dari sekolah/perguruan tinggi, dan ketidakmampuan sebagai pelajar/mahasiswa.

Seseorang yang bisa dikatakan mengalami gejala *burnout* akademik menurut Schaufeli & Enzmann (1998) orang yang mengalami *burnout* akademik memiliki 4 jenis gejala yaitu kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, hingga kehilangan

motivasi sehingga mereka merasa bahwa tidak memiliki makna hidup.

Mahasiswa/i yang dijadikan sampel penelitian ini diidentifikasi dari hasil angket/kuesioner yang mengukur gejala-gejala *burnout* akademik dengan menggunakan indeks/indikator kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi yang diberikan kepada mahasiswa/i BK angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin, sehingga diperoleh sebanyak 6 orang mahasiswa/i, sebagai sampel yang memenuhi kriteria, yaitu sebagai sampel yang menunjukkan gejala-gejala *burnout* akademik dengan kategori sangat tinggi. Kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (*treatment*) dan kelompok control.

2. Gambaran *burnout* akademik sesudah peneliti menggunakan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) dengan *teknik miracle question* dan *exception question* pada mahasiswa/i BK angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok menggunakan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) dengan *teknik miracle question* dan *exception question* manjur dalam mereduksi *burnout* akademik pada mahasiswa/i BK angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor pengukuran gejala *burnout* akademik dengan pemberian *pre-test* dan *post-test*. Nilai keseluruhan anggota kelompok yang diberi *treatment* sebelum pemberian *treatment* atau dilakukannya dengan pemberian *pre-test* masuk dalam kategori yang sangat

tinggi, dilanjutkan dengan serangkaian sesi konseling dengan pendekatan *solution-focused brief counseling (SFBC)* dengan *teknik miracle question* dan *exception question* atau dilakukannya *post-test*, total skor mahasiswa/i penurunannya cukup signifikan/drastis. Penurunan yang terjadi pada I yang sebelumnya indikator kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi itu sangat tinggi saat diberikan *post-test* hasilnya jadi rendah. MNF pada indikator kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi sebelumnya sangat tinggi pada *post-test* rendah. Konseli yang terakhir PY memiliki indikator yang sangat tinggi di kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi saat diberikan *post-test* hasilnya menurun.

Secara terpisah, observasi lanjutan setelah konseling kelompok menunjukkan bahwa kelompok yang diberi *treatment* menunjukkan perubahan yang nyata. Misalnya, saat melaksanakan perkuliahan mereka tidak bermalasan lagi, selalu mengerjakan tugas sebelum *deadline* dikumpul, memiliki manajemen emosi yang baik, dan memiliki waktu tidur yang normal dan pola makan yang teratur, walaupun PY tidak terlalu signifikan kelihatannya perubahannya tetapi PY bisa menghandle kegiatan yang ia lakukan tanpa adanya stress yang berlebih lagi. peneliti dibantu dengan adik-adik yang diteliti untuk seelalu bercerita dan berkeluh kesah denga napa yang mereeka rasakan saat ini seperti mereka sudah mulai jarang mengantuk dikelas, selalu mengerjakan tugas jauh sebelum *deadline* akhir tugas, hingga mereka sudah bisa tidur dengan nyenyak.

Berkaitan dengan perubahan atau

penurunan setelah mengikuti kegiatan konseling dengan pendekatan *solution-focused brief counseling (SFBC)* dengan menggunakan *teknik miracle question* dan *exception question* pada kelompok eksperimen yang diberi *treatment* bahwa aspek burnout akademik merupakan rasa kelelahan, dan ke egoisan, apatis dan kurang minat terhadap keseluruhan perkuliahan, dan kehilangan minat, hingga menurunnya perasaan berkompotensi, ketidak inginan menjadi orang sukses, hingga berkurangnya rasa keinginan berprestasi di dunia perkuliahan.

Hal di atas menunjukkan adanya perubahan perilaku mahasiswa/i yakni saat melaksanakan perkuliahan mereka tidak malas-malasan lagi, selalu mengerjakan tugas sebelum *deadline* dikumpul, memiliki manajemen emosi yang baik, dan memiliki waktu tidur yang normal dan pola makan yang teratur, sudah mulai jarang mengantuk dikelas, selalu mengerjakan tugas jauh sebelum *deadline* akhir tugas, hingga mereka sudah bisa tidur dengan nyenyak.

3. Konseling kelompok menggunakan pendekatan *solution-focused brief counseling (SFBC)* dengan menggunakan *teknik miracle question* dan *exception question* manjur dalam mereduksi *burnout* akademik pada mahasiswa/i BK angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin

Peningkatan pada beberapa aspek di atas terjadi setelah diberikan *treatment* dengan pendekatan *solution-focused brief counseling (SFBC)* dengan *teknik miracle question* dan *exception question*. Hal ini dikarenakan, menurut Walter dan Peller (Corey, 2009) tujuan pendekatan *solution-focused brief counseling (SFBC)* untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat,

mengantar konseli atau manusia meraih kehidupan yang lebih sehat dan lebih baik masakini maupun masadepan

Exception question dan *miracle question* adalah teknik yang ada pada pendekatan *SFBC* yaitu menanyakan pernyataan-pernyataan *exception* untuk membimbing konseli ketika masalahnya tidak ada. *Exception* mencakup pengalaman masa lalu dalam kehidupan konseli dimana ada harapan akan terjadi masalah, namun entah mengapa masalah tersebut belum terjadi (De Shazer, 1985 dalam Corey 2005). Investigasi ini mengingatkan konseli bahwa tidak semua masalah serius atau selalu ada. Hal ini juga memberikan peluang untuk menghasilkan sumber daya, memanfaatkan kekuatan, dan mempertimbangkan solusi yang mungkin. Sebaliknya, *Miracle question* meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa keajaiban membuka ruang bagi kemungkinan-kemungkinan di masa depan. Konseli didorong untuk memimpikan cara mereka mengidentifikasi jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pernyataan ini mempunyai fokus pada masa depan yang lebih memuaskan, kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh permasalahan masa lalu dan masa kini.

Penurunan yang sangat signifikan terlihat selama proses konseling terutama pada tahap penemuan solusi dan evaluasi. Selama fase pencarian solusi, peneliti menggunakan kesepakatan dengan orang yang diberi konseling untuk melakukan proses konseling dengan serius dan mereduksi gejala *burnout* akademik yang mereka rasakan, diakhir tahap membangun solusi peneliti mendorong konseli untuk melakukan apa yang mereka sukai tanpa takut terhadap apa pun yang menghalangi mereka. Selama tahap/fase penilaian ini, semua konseli

belajar bagaimana menilai apa yang mereka lakukan dalam aktivitas sehari-hari dan bagaimana mereka dapat mengurangi stres pada perkuliahan dan gejala *burnout* akademik mereka, disini konseli mengevaluasi sendiri supaya mereka dapat terbiasa bisa mengevaluasi diri sendiri dan menemukan solusi yang tepat dalam waktu singkat nantinya.

Hal ini didukung dan dibenarkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Heri Nugroho, Diah Ayu Puspita, dan Mulawarman pada tahun 2018. Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa Pada tahap ini, citra diri akademik siswa mulai kurang positif karena kurangnya rasa percaya diri, penerimaan diri, dan harga diri, serta lingkungan yang tidak kondusif dalam belajar. Jika hal ini tidak dikelola maka siswa tidak akan mampu mencapai hasil belajar yang maksimal. Oleh karena itu, permasalahan konsep diri ini perlu segera diatasi agar siswa dapat menyesuaikan proses belajarnya dan mengejar keterlambatan yang disebabkan oleh rendahnya konsep diri. Mengingat konsep diri akademik rendah merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan siswa selama masa studinya, maka untuk memperbaiki konsep diri akademik rendah siswa perlu dicari cara untuk meningkatkan konsep diri siswa yang efektif dan tepat, untuk lingkungan sekolah, diperlukan pengobatan.

Dalam layanan konseling, konselor dibekali dengan pengetahuan teoritis dan keterampilan dasar untuk melakukan konseling, memiliki kemampuan menerapkan teknik untuk mendukung individu dalam pilihan dan pengembangan karirnya, serta dibekali dengan kemampuan untuk membantu individu mengambil keputusan karir

yang tepat. Perlu membantu mengidentifikasi faktor internal pribadi dan situasional sehingga dapat lebih proaktif. (Sari, 2019)

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pengembangan dan pencegahan, yang diarahkan kepada pemberian kemudahan mengembangkan dan pertumbuhan (Adhiputra, 2015: 24). Dalam hal ini, anggota kelompok dibantu dengan ditingkatkan fungsi pemahaman tentang bagaimana cara membuat diri tidak terlalu stress dengan perkuliahan dan bagaimana gejala *burnout* akademik pada dirinya juga menurun. Sedangkan untuk proses konseling kelompok dengan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) adalah membantu mahasiswa/i BK angkatan 2021 dalam pemahaman dan keterbukaan pikiran dalam mencari solusi secara singkat dan fokus, lebih mantap dalam hal kontrol diri dan tentunya mampu memahami diri sendiri dengan lebih baik.

Pada penelitian ini, langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) yaitu : 1. konselor membangun hubungan kolaboratif dengan konseli, 2. sesi merumuskan tujuan spesifik, 3. membangun solusi, dalam memperagakan solusi dan mengajak konseli berimajinasi dengan beberapa teknik pertanyaan sebagai upaya pemecahan masalah, 4. konselor memfasilitasi pemahaman dan kesadaran atas solusi yang mereka buat, 5. evaluasi dan tindak lanjut, ini merupakan tahap terakhir dalam konseling.

Untuk lebih melihat seberapa manjur pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) dengan teknik *miracle question* dan *exception question* dalam mereduksi gejala *burnout*

akademik pada mahasiswa/i BK angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin. Oleh karena itu, peneliti menggunakan pengujian hipotesis untuk melihat apakah suatu hipotesis alternatif diterima atau ditolak. Perhitungan manual dengan menggunakan rumus uji t menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Sehingga kesimpulannya H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti konseling kelompok menggunakan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) dengan teknik *miracle question* dan *exception question* manjur untuk mereduksi gejala *burnout* akademik pada mahasiswa/i BK angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin. Hal ini ditandai dengan penurunan gejala *burnout* akademik yang signifikan/drastic pada kelompok eksperimen mendapat perlakuan/*treatment* sesudah diberikannya konseling kelompok menggunakan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) dengan teknik *miracle question* dan *exception question*

KESIMPULAN

Sebelum diberikan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) dengan teknik *miracle question* dan *exception question* dalam layanan konseling kelompok, gambaran gejala *burnout* akademik mahasiswa/i program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Setelah diberikan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) dengan teknik *miracle question* dan *exception question* dalam layanan konseling kelompok, gambaran gejala *burnout* akademik mahasiswa/i

program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin termasuk dalam kategori sangat rendah.

Berdasarkan hasil rumus manual *t-test*, maka pendekatan *solution-focused brief counseling (SFBC)* dengan teknik *miracle question* dan *exception question* dalam layanan konseling kelompok manjur dalam mereduksi gejala *burnout* akademik mahasiswa/i program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin.

DAFTAR RUJUKAN

- Afriyani., Supriyanto, A., & Antara, U. (2021). Meningkatkan Disiplin Siswa Kelas Vii Melalui Konseloing Kelompok Dengan Pendekatan SFBC. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru*, 974-985.
- Ali, Andi, dan Fitri. (2021). *Manajemen Burnout: Konsep dan Implementasi*. Makassar: UPT Unhas Press
- Arofah, L., Nawantara, R., & Puspitasari, A. (2018). Pengembangan Panduan Solution Focused Brief Counseling (Sfbc) Untuk Guru Bk Sekolah Menengan Pertama Negeri (Smpn) 1 Kota Kediri. *Bikotek*, 78-114.
- Corey G (2016) *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy(9thed)*. 1st edn. Edited by Corey. Belmont: Brooks/Cole. Corey, G. 2013. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Fenti Hikmawati, M. (2021). *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Gladding, Samuel T. 2009. *Counseling: A Comprehensive Profession*. New Jersey: Pearson Education International.
- Gold Y and Roth R A (1993) *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: The Professional Health Solution*. 1st edn. Edited by Gold. London: The Flamer Press.
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, Nur Hikmatul Auliya. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group.
- Hikmawati, Fenti. 2017. *Metodologi Penelitian*. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Indonesia K R (2011) 'Burnout pada perawat yang bertugas di ruang rawat inap dan rawat jalan RSAB harapan kita', *Jurnal Psikologi*, 2, p. 48.
- Jacobs, S.R. and Dodd, D. (2003) 'Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload', *Journal of College Student Development*, 44(3), pp. 291–303. Available at: <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0028>.
- Khusumawati, Z.E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Intruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 05 (01), 1-10.
- Latif Suciani, dkk. 2019. *Solution Focused Brief Counseling*. CV.Iqra'lana. Tangerang Selatan.
- Leiter MP and Maslach C (2004) *Areas of Worklife: A Structured Approach to Organizational Predictors of Job Burnout*. 1st edn. Edited by 1. United Kingdom: Emerald Group Publishing Limited.
- Leiter, M.P. and Maslach, C. (2016) 'A Mediation Model of Job Burnout', in *Research Companion to Organizational Health Psychology*. Edward Elgar Publishing. Available at: <https://doi.org/10.4337/9781845423308.00046>.
- Lubis, Namora Lumongga, Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Maharani, DM. 2019, *Hubungan Antara Self-Esteem dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Makaria, E C. Rachman, A. Jamain, R R. (2019). *Korelasi Kepercayaan Diri dan Efikasi*

- Diri Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018. *Jurnal Konseling Indonesia*. 5(1), 2019, 1– 5. Available at: <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Maslach C and Leiter (1997) *The truth about burnout*. 1st edn. Edited by 1. San Francisco: Jossey Bas.
- Mckergow M and Korman H (2009) ‘Inbetween-Neither Inside Nor Outside: The Radical Simplicity of Solution-Focused Brief Therapy’, *Journal of Systematic Therapies*, 28, pp. 34–49.
- Mulawarman, 2021. *SFBC (Solution-Focused Brief Counseling): Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur*. Jakarta: Kencana
- Nakayama M and Yamamoto H (2007) ‘The Impact of Learner Characteristics on Learning Performance in Hybrid Courses among Japanese Students’, *Elektronik Journal ELearning*, 5.
- Namora Lumongga Lubis. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Nugroho A, Puspita D and Mulawarman (2018) ‘Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa’, *Bikotek*, 1, pp. 73–114
- Permatasari, N. Setiawan, M A. Zaini, M. 2019. *Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Bagi Konseli/Siswa SMK (Petunjuk Guru BK/Konselor Di Tingkat Sekolah Menengah Kejuruan)*. Yogyakarta. Cv Budi Utama.
- https://books.google.co.id/books/about/Layanan_Konseling_Kelompok_Untuk_Meningk.html?id=wnrEDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&gboemv=1&ovdme=1&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false [diakses pada, Jumat 13 Oktober 2023]
- Permatasari, N. & Jamain, R R. (2019). Pengaruh Kecerdasan dan Minat Pribadi Sosial terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 2019, 75–80. Available at: <https://doi.org/10.17977/um001v4i22019p075>
- Portnoy (2011) *Burnout and Compassion Fatigue Watch for the Signs*. 1st edn. Edited by 1. USA: The Catholic Health Association of the United States.
- Rusandi, Arli M, Ali Rachman. 2014. Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Fkip Unlam Banjarmasin. *Al’Ulum*. 62(4). 22-28.
- https://www.researchgate.net/publication/323301784_Efektifitas_Konseling_Singkat_Berfokus_Solusi_Solution_Focused_Brief_Therapy_Untuk_Meningkatkan_Self_Esteem_Mahasiswa_Program_Studi_Bimbingan_Konseling_FKIP_Unlam_Banjarmasin. [diakses pada, Minggu 19 Desember 2021]
- Salmela-Aro, K. et al. (2010). School-Burnout Inventory (SBI) Realibility and Validity. *European Journal of Psychological Assesment*. 25(1), 48-57.
- Sarafino E and Smith T (2011) *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). 7th edn. Edited by Smith. USA: John Wiley & Sons, Inc Sarbaini. & Fahlevi R. (2018). *Pendidikan Pancasila, Pendekatan Berbasis Nilai-Nilai*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Sarwono, S.W. (2021). *Psikologi Remaja*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

- Setiawan, & Ahmad, K.I. (2021). Pengantar Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur'ani: dalam Berbagai Kekhasan Setting Kehidupan. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sugianto, Akhmad. 2017. "Pendekatan Dalam Bimbingan dan Koseling Suatu Kompilasi Pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling". Malang: Cv Irdh.
- Sugiyono, 2019. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, M. M. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi Dan Praktiknya. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumadi Suryabrata, B. (2021). Psikologi Kepribadian. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Susilowati, S. 2021, Efektivitas Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Kegiatan Pembelajaran Daring Peserta Didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Universitas Islam Negeri Raden Intan. Lampung.
- Swadevi, NKA. 2020, Pengembangan Panduan Model Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa SMK. Tesis. Program Studi Bimbingan Konseling. Universitas Pendidikan Ganesha. Denpasar.
- Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota
- Tim Penyusun. 2018. Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat (Edisi Revisi). Banjarmasin: tidak diterbitkan.
- Tim Penyusun Kemendikbud. 2016. Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Akhir (SMA). Jakarta: Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Tohirin, M. (2015). Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi). Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Widayanti. 2020, Efektivitas Konseling Kelompok SFBC Dengan Teknik Exception Question dan Miracle Question Untuk Meningkatkan Self Control pada Siswa Pelaku Tawuran di SMK Nasional Cirebon. Tesis. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Yang H (2004) 'Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrolment programs in Taiwan's technical-vocational colleges', *International Journal of Educational Development*, 24, pp. 283–301.
- Zuhra, FF. 2021, Hubungan Burn-out Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 1 Lembah Seulawah. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Banda Aceh.
- Zulfan Saam, M. (2017). Psikologi Konseling. Jakarta: Pt Rajagrafindo.