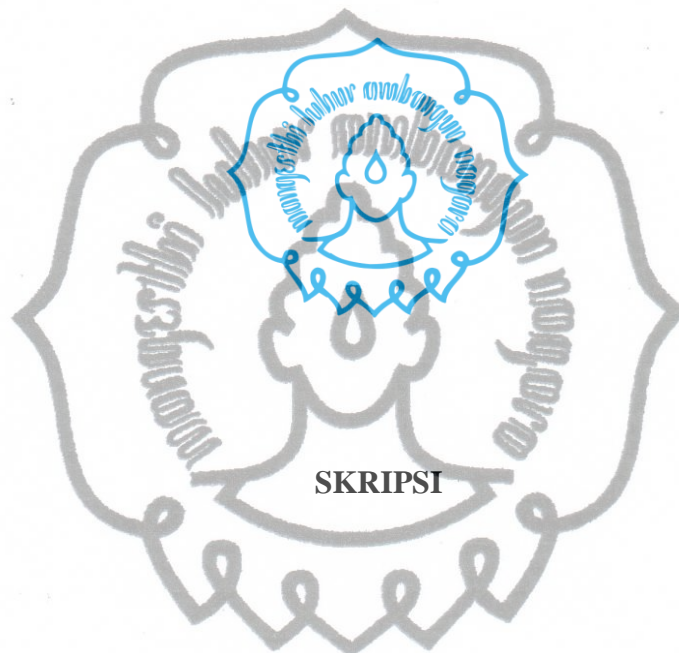


**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI  
UNTUK MEREDUKSI *SCHOOL BURNOUT* PADA SISWA SMP**



**SKRIPSI**

Oleh:

**FERA WATI**

**NIM. K3116025**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

*commit to user*  
**2021**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fera Wati

NIM : K3116025

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI UNTUK MEREDUKSI *SCHOOL BURNOUT* PADA SISWA SMP”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Januari 2021

Yang membuat pernyataan

  
Fera Wati

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI  
UNTUK MEREDUKSI *SCHOOL BURNOUT* PADA SISWA SMP**



**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
sarjana pendidikan program studi bimbingan dan konseling**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**2021**

*commit to user*

**PERSETUJUAN**

Nama : Fera Wati

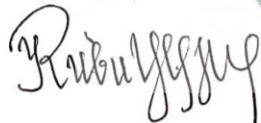
NIM : K3116025

Judul Skripsi : Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk  
Mereduksi *School Burnout* pada Siswa SMP.

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Februari 2021

Pembimbing I,



Dr. Ribut Purwaningrum, M.Pd.

NIP. 198911282018032001

Pembimbing II,



Adi Dewantoro, M. Pd.





NIP. 199305012019031017

## PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Fera Wati  
 NIM : K3116025  
 Judul Skripsi : Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi  
 untuk Mereduksi *School Burnout* Pada Siswa SMP

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Rabu, 27 Januari 2021 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal dua bulan.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:


	Nama Penguji	Tanda tangan	Tanggal
Ketua	: Dr. Wagimin, M.Pd		3-3-2021
Sekretaris	: Citra Tectona Suryawati, S. Pd, M.Pd		3-3-2021
Anggota I	: Dr. Ribut Purwaningrum, M.Pd		3-3-2021
Anggota II	: Adi Dewantoro, S. Pd, M. Pd		3-3-2021

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling pada  
 Hari : Selasa  
 Tanggal : 23 Maret 2021

Mengesahkan



Kepala Program Studi  
 Bimbingan dan Konseling

  
 Dr. Edy Legowo, M.Pd  
 NIP. 195703241983031002



## ABSTRAK

Fera Wati, K3116025, **PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI UNTUK MEREDUKSI *SCHOOL BURNOUT* PADA SISWA SMP**, Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Februari 2021.

Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan prototipe Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi *School Burnout* Pada Siswa SMP yang siap di uji validitas, kepraktisan, dan keefektifannya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) menurut Plomp dan Nieveen (2013) dengan tiga tahapan yaitu *preliminary research, development or prototyping, and assessment phase*. Penelitian dan pengembangan ini akan dilakukan sampai pada tahap *development or prototyping*.

Tahap *preliminary research* dilakukan kajian empirik melalui skala *school burnout*, angket kebutuhan dan kepentingan panduan, wawancara guru mata pelajaran dan guru BK dari tiga SMP di Surakarta dan kajian teoritik mengenai *school burnout* dan konseling singkat berfokus solusi. Tahap *development or prototyping* dilakukan dengan menyusun Panduan dan Lembar Kerja Siswa (LKS).

Hasil skala *school burnout* yang diberikan kepada siswa bahwa terdapat 1 siswa yang masuk dalam kategori *school burnout* sangat tinggi, 5 dalam kategori tinggi (1%). Kemudian survei melalui angket kebutuhan dan kepentingan panduan diketahui bahwa 89,3% guru menyatakan panduan ini sangat penting dan sangat dibutuhkan. Sedangkan 89,3% menyatakan panduan ini penting dan dibutuhkan untuk mempermudah guru dalam memberikan layanan konseling di sekolah. Hasil kajian teoritik yaitu kajian mengenai pengertian *burnout*, pengertian *school burnout*, dimensi *school burnout*, faktor penyebab *school burnout*, karakteristik *school burnout*, dampak *school burnout*, hakikat konseling singkat berfokus solusi, prinsip konseling singkat berfokus solusi, hubungan konselor dan konseli, teknik konseling singkat berfokus solusi, dan langkah-langkah konseling singkat berfokus solusi. Selanjutnya, tahap *development or prototyping* yang menghasilkan dua produk yaitu (1) Panduan dan (2) Lembar Kerja Siswa (LKS) yang siap diuji validitas, kepraktisan, dan keefektifan.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kebutuhan untuk mereduksi *school burnout* serta terdapat kebutuhan dan kepentingan akan panduan konseling singkat berfokus solusi untuk mereduksi *school burnout* pada siswa SMP. Produk Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi *School Burnout* Pada Siswa SMP dapat digunakan sebagai pedoman dalam mereduksi *school burnout* siswa setelah melalui uji validitas, uji kepraktisan, dan keefektifan.

**Kata kunci:** Panduan, *School Burnout*, Konseling Singkat Berfokus Solusi

## ABSTRACT

*Fera Wati, K3116025, **THE DEVELOPMENT OF A BRIEF COUNSELING GUIDE FOCUSED ON SOLUTION TO REDUCE SCHOOL BURNOUT ON JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS**, An Undergraduate thesis, Teacher Training and Education Faculty. Sebelas Maret University, Surakarta. February 2021.*

*The purpose of this study was to produce a prototype of brief counseling guide that focused on solution to reduce school burnout on junior high school students which was ready to be tested for validity, practicality, and effectiveness. This research and development used the research and development method according to Plomp and Nieveen (2013) with three stages, those were preliminary research, development or prototyping, and assessment phase. This research and development would be conducted up to the stage development or prototyping.*

*Preliminary research stage was carried out by conducted an empirical study through a school burnout scale, questionnaire of need and importance of guide, interviews with 3 subject teachers and 3 counseling teachers at junior high school in Surakarta and theoretical study of school burnout and brief solutions focused counseling. The development or prototyping stage was carried out by compiling Student Guidelines and Worksheets (LKS).*

*The result of the school burnout scale given to students were that 1 student was included in the immensely high category of school burnout, 5 in the high category (1%). Then the survey through questionnaire of need and importance of guide found that 89.3% of teachers stated that this guide was highly important and highly needed. Meanwhile, 89.3% stated that this guide was important and needed to facilitate teachers in providing counseling service at school. The result of theoretical study was about definition of burnout, definition of school burnout, dimension of school burnout, factors causing school burnout, characteristics of school burnout, impact of school burnout, the nature of brief counseling focused on solution, principles of brief counseling focused on solutions, counselor-counselee relationship, brief solution-focused counseling technique, and brief solution-focused counseling steps. Furthermore, development or prototyping stage which produced two products, (1) Guidelines and (2) Student Worksheets (LKS) which were ready to be tested for validity, practicality and effectiveness.*

*Based on these results it was concluded that there was a need to reduce school burnout and there was a need and interest for a brief counseling guide focused on solutions to reduce school burnout on junior high school students. A Brief Counseling Guide Product Focused on Solutions to Reduce School Burnout on Junior High School Students could be used as a guide in reducing student school burnout after passing through validity, practicality, and effectiveness tests.*

**Keywords:** Guide, School Burnout, Brief solution-focused counseling

## MOTTO

A bird sitting on a tree is never afraid of the branch breaking.

Because her trust is not on the branch but on it's own wings.

(Denzel Washington)

Kita tidak diperintahkan untuk berjuang satu kali atau dua kali bahkan tujuh kali.

Tapi Allah perintahkan kita untuk berjuang sampai pertolongan Allah itu datang

(Ridwan Khalid)



*commit to user*



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Ibu, ibu, ibu dan Bapak

“Ibu yang selalu menerima apapun kondisi saya, menguatkan saya untuk bertahan dan bangkit, serta mengiringi langkah saya dengan doa-doa yang tidak ada putusnya. Bapak yang memotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dan beranjak pada mimpi-mimpi yang lain.”

Fera Wati

“Terima kasih telah bertahan sampai sejauh ini dan bertanggungjawab menyelesaikan semuanya sampai akhir. Terima kasih telah membuat pilihan yang tepat tanpa meninggalkan penyesalan di sisa hidup ke depannya.”

*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang senantiasa memberikan rahmat, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI UNTUK MEREDUKSI SCHOOL BURNOUT PADA SISWA SMP”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa dalam terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Edy Legowo, M.Pd., selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Ribut Purwaningrum, M.Pd selaku pembimbing I yang selalu memberikan pengarahan, bimbingan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini
3. Adi Dewantoro, M.Pd selaku pembimbing II yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini
4. Ibu dan bapak yang telah memberikan semangat, doa, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi
5. Kawan-kawan Bimbingan Konseling 2016 yang selalu memberi do'a dan dukungan
6. Atri, Linda, Anisa Putri, Zahra, Fatim yang selalu memberi motivasi.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi guru BK dan praktisi BK dalam pengembangan ilmu di bidang Bimbingan dan Konseling

Surakarta, Januari 2021

Peneliti

*commit to user*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iiiv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian dan Pengembangan.....	7
C. Tujuan Penelitian dan Pengembangan .....	8
D. Spesifikasi Produk yang Diharapkan .....	8
E. Kegunaan Penelitian dan Pengembangan .....	9
F. Asumsi dan Keterbatasan Penelitian dan Pengembangan.....	10
G. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	11
BAB II.....	13
A. Kajian Pustaka.....	13
1. Kajian tentang <i>School Burnout</i> .....	13
2. Kajian tentang Konseling Singkat Berbasis Solusi .....	19
3. Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP.....	29
B. Teori Pengembangan dan Kriteria Kualitas Produk.....	31
1. Teori Pengembangan Produk.....	31

2. Kriteria Kualitas Produk.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	34
BAB III .....	38
A. Model Penelitian dan Pengembangan .....	38
B. Desain Penelitian dan Pengembangan .....	39
1. <i>Preliminary Research</i> (Studi Pendahuluan) .....	39
2. <i>Development or Prototyping Phase</i> (Tahap Pengembangan Atau Pembuatan Prototipe) .....	39
C. Prosedur Penelitian dan Pengembangan .....	40
1. <i>Preliminary Research</i> atau Studi Pendahuluan .....	40
2. <i>Development or Prototyping Phase</i> (Tahap Pengembangan Atau Pembuatan Prototipe) .....	42
D. Isi Produk.....	43
1. Panduan untuk Guru BK.....	43
2. Lembar Kerja Siswa (LKS).....	49
E. Subjek Penelitian.....	49
F. Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	50
1. Data.....	50
2. Teknik Pengumpulan Data .....	51
G. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV .....	54
A. Hasil Pengembangan.....	54
1. Hasil Studi Pendahuluan .....	54
2. Hasil Studi Literatur Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP .....	57
3. Hasil Pengembangan Prototipe Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP.....	63
B. Pembahasan Hasil Pengembangan.....	700
1. Pembahasan Hasil Studi Pendahuluan.....	710
2. Pembahasan Hasil Studi Literatur .....	722
3. Pembahasan Hasil Pengembangan Produk.....	75
BAB V.....	788
A. Simpulan .....	788

B. Implikasi.....	79
C. Saran.....	800
DAFTAR PUSTAKA .....	811
LAMPIRAN.....	85



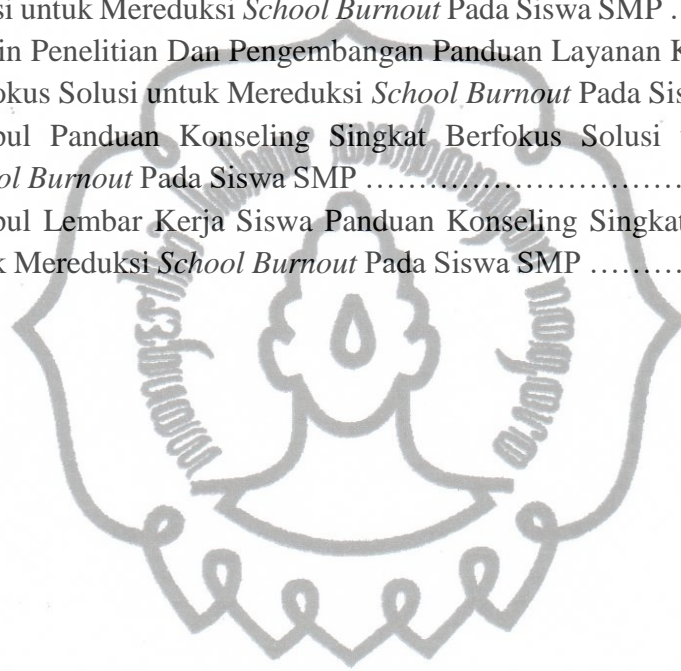


## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1. Daftar Buku, Jurnal, Dan Karya Ilmiah Lain Sebagai Bahan Kajian Teoritik	40
3. 2. Kurikulum Layanan Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> .....	42
3. 3. Pemberian Layanan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP Sesi Ke-1.....	43
3. 4. Pemberian Layanan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP Sesi Ke-2.....	45
3. 5. Pemberian Layanan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP Sesi Ke-3.....	46
3. 6. Kisi-kisi Skala <i>School Burnout</i> .....	50
3. 7. Skor Penilaian Skala <i>School Burnout</i> .....	51
3. 8. Kategori Tingkat <i>School Burnout</i> .....	52
4. 1. Sumber Data Pengertian <i>Burnout</i> .....	56
4. 2. Sumber Data Pengertian <i>School Burnout</i> .....	57
4. 3. Sumber Data Dimensi <i>School Burnout</i> .....	57
4. 4. Sumber Data Karakteristik <i>School Burnout</i> .....	58
4. 5. Sumber Data Dampak <i>School Burnout</i> .....	58
4. 6. Sumber Data Hakikat Konseling Singkat Berfokus Solusi.....	59
4. 7. Sumber Data Prinsip Konseling Singkat Berfokus Solusi .....	60
4. 8. Sumber Data Hubungan Konselor dan Konseli .....	61
4. 9. Sumber Data Teknik Konseling Singkat Berfokus Solusi .....	61
4. 10. Sumber Data Langkah-Langkah Konseling Singkat Berfokus Solusi .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
2. 1. Kerangka Berpikir Teori Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> .....	36
2. 2. Kerangka Berpikir Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP .....	37
3. 1. Tahapan Pengembangan Panduan Layanan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP .....	37
3. 2. Desain Penelitian Dan Pengembangan Panduan Layanan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP .....	39
4. 1. Sampul Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP .....	63
4. 2. Sampul Lembar Kerja Siswa Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP .....	67



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala <i>School Burnout</i> .....	85
2. Hasil Skala <i>School Burnout</i> .....	86
3. Angket Kebutuhan dan Kepentingan Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP .....	77
4. Hasil Angket Kebutuhan dan Kepentingan Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi <i>School Burnout</i> Pada Siswa SMP. ....	79
5. Verbatim Wawancara dengan Guru BK SMP Negeri 3 Surakarta .....	80
6. Verbatim Wawancara dengan Guru BK SMP Negeri 20 Surakarta .....	82
7. Verbatim Wawancara dengan Guru BK SMP Negeri 27 Surakarta .....	84
8. Verbatim Wawancara dengan Guru Mata Pelajaran SMP Negeri 3 Surakarta .....	87
9. Verbatim Wawancara dengan Guru Mata Pelajaran SMP Negeri 20 Surakarta .....	89
10. Verbatim Wawancara dengan Guru Mata Pelajaran SMP Negeri 27 Surakarta .....	91
11. Dokumentasi Wawancara .....	93
12. Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Rektor .....	95
13. Surat Izin Penelitian Kepada Kepala Sekolah .....	98
14. Surat Izin Menyusun Skripsi .....	101