

# PENGARUH SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELLING (SFBC) DALAM MENCEGAH BURNOUT SYNDROME PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER AKHIR

Sugesti Alifitah, Prodi Ilmu Keperawatan FIK Universitas Wiraraja Sumenep,  
e-mail: purples\_lovers@yahoo.co.id

## ABSTRACT

**Introduction:** Stress cause nursing students change of behaviour e.g derivation of interest and activity, absent or late, Inclined to express cynicism to another, anger, shyness, dissappointed, frustrated, confused, pesimistic and weakening of responsibility. The early study of 12 nursing students in health faculty of wiraraja university, didn't have enthusiasm in class 58,3% , anxiety 33,3 % , physically derangement (feeling sick, headache. etc) 42%, sleep disturbance or insomnia 67%. If the stress condition couldn't get over with or advanced, it can be directed to burnout. This study aims to explain the effect of Solution Focused Brief Counselling (SFBC) to prevent burnout syndrome of nursing students in the final semester.

**Method:** This is a quasi-experimental study with pretest - posttest control group design. Sample amount was 40 enrolled by means of simple random sampling technique. Sample was divided into two groups: treatment and control groups. Independent variable was Solution Focused Brief Counselling (SFBC) while dependent variables were burnout syndrome. Instruments used were MBI-SS with 16 question. Data analysis was using descriptive statistic, Paired t-test, Independent T-Test;  $<0.05$ .

**Result and Discussion:** Paired T test showed that treatment group before and after intervention was significant ( $p < 0,05$ ). It means there was significant differences before and after intervention in treatment group. The control group before and after got motivation from academic adviser was significant ( $p < 0,05$ ). It means there was significant differences before and after intervention in control group. The paired t test of each burnout dimension were significant except in professional efficacy dimension in treatment group. The result of this study suggests that Teachers, may enable to motivate and counsel the student with high risk of burnout. It will be advantageous, if teachers have capability to give counselling especially SFBC technic by participating in counselling workshop.

**Keywords:** Solution Focused Brief Counselling (SFBC), Burnout Syndrome, Nursing Students.

## PENDAHULUAN

Pendidikan akademik keperawatan adalah pendidikan yang diarahkan terutama pada penguasaan dan pengembangan disiplin ilmu keperawatan yang dilaksanakan selama 8 semester. Idealnya mahasiswa yang sedang menjalani studinya memiliki perilaku yang sesuai dan cakap dalam memajukan ilmu pengetahuan, menurut Hudori (2013) mahasiswa diharapkan menjadi *agent of change* atau agen perubahan bagi masyarakat. Hasil karya mahasiswa dibutuhkan untuk kemajuan bangsa, karena salah satu fungsi mahasiswa menurut Edward Shill ialah mempengaruhi perubahan sosial (Laili, 2014).

Kondisi ideal tersebut berbeda dengan kenyataan, Selama masa pendidikan ini mahasiswa menghadapi banyak *stressor* seperti tuntutan akademik (ujian dan tugas), kesulitan beradaptasi dengan lingkungan

praktik dan tenaga medis, kurangnya waktu luang, ketakutan jika melakukan kesalahan saat melakukan tindakan, perasaan kurang kompeten saat melakukan tindakan, berhadapan dengan pasien penyakit terminal dan perbedaan harapan tentang profesi keperawatan.

Stres bisa terjadi jika sumber internal dan eksternal menciptakan situasi yang diinterpretasikan melebihi kapasitas adaptif seseorang atau mahasiswa tidak mampu melakukan koping strategi. Kondisi stres mendorong perubahan perilaku pada mahasiswa keperawatan seperti penurunan minat dan aktivitas, tidak masuk atau terlambat kuliah, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, malu, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab (Abraham & Skalay dalam Watson , 2007). Jika

stres ini tidak tertangani dan berkelanjutan bisa mengarah pada terjadinya *burnout*. Istilah ini pada awalnya digunakan pada konteks pekerjaan tetapi dalam perkembangannya *burnout* ini tidak hanya dialami oleh para pekerja sosial, mahasiswa juga mengalami *burnout*. Menurut Aro (2008) sekolah merupakan sebuah konteks dimana pelajar bekerja. Meskipun pelajar tidak memegang sebuah pekerjaan, namun dari perspektif psikologis aktivitas yang mereka alami dapat dikatakan sebagai pekerjaan, misalnya menghadiri kelas dan mengerjakan tugas-tugas untuk lulus dalam ujian sehingga memperoleh gelar.

Sumber stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan juga dialami mahasiswa pada umumnya. Hasil penelitian pada tahun 2000 telah mengidentifikasi *stressor* berasal dari program pembelajaran, pada mahasiswa keperawatan tahun terakhir adalah mahasiswa tidak diperlakukan sebagai pelajar dewasa, petunjuk tugas yang membingungkan dan pembelajaran mandiri.

Sedangkan menurut penelitian lainnya *stressor* pada mahasiswa keperawatan tahun akhir adalah kematian pasien dan hubungan dengan tim kesehatan. Berkaitan dengan beban kerja, mahasiswa keperawatan menjalani waktu belajar yang lebih panjang dan berhubungan dengan kurangnya waktu luang (Jones and Johnston, 1997). Dalam penelitian Watson (2008) mengenai *stress* dan *burnout* mahasiswa keperawatan di Hongkong 24,5% mengalami *emotional exhaustion*, 11,5% mengalami depersonalisasi dan 27% mengalami *Lack of personal accomplishment*. Data dari Fakultas Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep tahun 2014 menunjukkan angka kejadian *drop out* sebesar 3,1%, angka kejadian membolos berdasarkan absensi semester 8 tahun ajaran 2013-2014 adalah 22,2 %.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 12 mahasiswa keperawatan semester akhir fakultas kesehatan universitas wiraraja didapatkan, merasakan kurang bersemangat untuk mengikuti kuliah sebesar 58,3%, mengalami kecemasan 33,3%, merasakan gangguan fisik (sering sakit, pusing dll) 42%, kesulitan tidur atau insomnia sebesar 67%.

Tuntutan masyarakat yang meningkat terhadap pelayanan keperawatan yang profesional, telah memicu perawat untuk terus mengembangkan dirinya dalam berbagai bidang, terutama penataan sistem pendidikan

keperawatan. Institusi pendidikan sangat bertanggung jawab dan berperan penting dalam rangka melahirkan generasi perawat yang berkualitas. Pada masa akademik mahasiswa diharuskan menyelesaikan 149 SKS mata kuliah yang harus diselesaikan dalam kurun waktu 4 tahun.

Pada semester akhir mahasiswa mendapatkan beban SKS sebesar 9 SKS, 5 SKS perkuliahan dan 4 SKS untuk skripsi, adanya tuntutan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu dan beban tugas perkuliahan menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stress. Sumber stres bisa berasal dari lingkungan maupun karakter pribadi orang tersebut. Ketika menghadapi kondisi stres seseorang harus bisa beradaptasi dengan kondisi tersebut. Jika coping *maladaptive* akan tercapai kondisi *distress* dan jika kondisi *distress* ini tidak ditangani akan terjadi *Burnout Syndrome*.

*Burnout* menurut Pines & Aronson (Slivar, 2001) didefinisikan sebagai "*state of physical, emotional and mental exhaustion that results from long-term involvement with people in situations that are emotionally demanding*". Dalam konteks belajar siswa, Schaufeli et al (2002) menjelaskan bahwa *burnout* merujuk pada situasi perasaan keletihan dikarenakan tuntutan belajar, memperlihatkan sikap sinis dan menghindari pada pembelajaran, serta merasa tidak kompeten sebagai siswa. Kondisi *burn out* pada mahasiswa dapat memicu keengganan untuk mengikuti kegiatan profesi, rendahnya motivasi belajar, tingginya angka *drop out*, kecenderungan berkurangnya keaktifan fisik dan emosional, serta rendahnya rasa keinginan untuk sukses.

Tindak lanjut dari hal tersebut, maka perlu dirumuskan sebuah penanganan yang serius agar situasi *burnout* mahasiswa tidak menimbulkan dampak yang lebih parah. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah *Solution Focused Brief Counselling (SFBC)*. Pada prinsipnya, pendekatan SFBC merupakan pendekatan singkat yang memfokuskan pada masa depan (*future focused*) dan mengarah pada tujuan (*goal directed*) (de Shazer et al, 2007).

Berbeda dengan pendekatan tradisional yang "*directive*" dan "*authoritarian*", hirarki antara konselor dan konseli dalam pendekatan SFBC lebih cenderung pada situasi yang egaliter dan demokratis (de Shazer, 2007). Sehingga, pendekatan yang digunakan memakai sudut pandang yang lebih positif terhadap konseli dimana konseli diperlakukan

sebagai "pemain" yang secara aktif menentukan arah perubahan yang diinginkan daripada "pasien" yang harus ditangani. Berdasarkan penelitian Franklin (2008) *Brief Counselling* (SFBC) efektif mengurangi masalah perilaku siswa dalam kelas dan dapat mencegah kejadian *drop out* (Franklin, 2007). *Solution Focused Brief Counselling* merupakan intervensi yang efektif dalam mengatasi kesulitan akademik dan emosional (McGill, 2010).

Metode konseling ini sering diterapkan pada *setting* sekolah dan dibuktikan bahwa metode ini efektif untuk mengurangi *burnout* belajar pada siswa. Penelitian mengenai pengaruh *Solution Focused Brief Counselling* (SFBC) untuk mencegah *burnout syndrome* pada mahasiswa keperawatan semester akhir belum pernah dilakukan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan desain *pre test-post test with control group*, yaitu untuk mengungkapkan efek SFBC dalam mencegah *burnout syndrome* pada mahasiswa keperawatan semester akhir.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan semester akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep sebanyak 72 mahasiswa. Sampel dalam penelitian berjumlah 40 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel di bagi menjadi dua kelompok yaitu 20 kelompok perlakuan (yang mendapatkan perlakuan motivasi dan SFBC), 20 kelompok kontrol (hanya mendapatkan motivasi dari pembimbing akademik), kedua kelompok tersebut mendapatkan *pre test dan post test*. Pembagian kelompok sampel menggunakan *simple random sampling*.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *solution focused brief counselling* sedangkan variabel dependennya adalah *burnout syndrome*. Instrumen yang digunakan adalah MBI-SS dengan 16 pertanyaan. Analisa data diolah secara deskriptif dan statistik analitik. Secara statistik analitik menggunakan uji statistik *Paired T-Test* untuk uji perbandingan dengan signifikansi 0,05.

## ETHICAL CELEARANCE

Penelitian ini sudah diuji dan dinyatakan laik etik oleh Tim Etik Universitas Airlangga pada tanggal 2 April 2015, dengan nomor surat persetujuan no : 142-KEPK. Prinsip etik yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi prinsip

manfaat, prinsip menghargai hak subjek dan prinsip keadilan.

## HASIL

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa Karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan hampir seluruh responden berusia 22 tahun. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hampir seluruh responden berjenis kelamin laki-laki. Usia merupakan salah satu variabel yang paling berhubungan dengan *burnout*. Maslach mengungkapkan bahwa seseorang yang berusia lebih muda mengalami *burnout* yang lebih tinggi dibanding seseorang yang berusia lebih dari 30 atau 40 tahun. Usia diartikan sebagai pengalaman kerja sehingga *burnout* muncul sebagai risiko awal dari karir seseorang.

Berdasarkan jenis kelamin antara pria dan wanita, belum ada penelitian yang menunjukkan perbedaan yang jelas. Satu-satunya perbedaan yang konsisten ditemukan adalah pria cenderung mengalami depersonalisasi sedangkan wanita cenderung mengalami kelelahan emosional

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa Karakteristik responden berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki predikat sangat memuaskan. Karakteristik responden berdasarkan Total waktu belajar per hari menunjukkan hampir seluruh mahasiswa memiliki waktu belajar 3-4 jam/ hari. semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat *burnout*. Hal ini dimungkinkan karena seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, bekerja dengan tanggung jawab yang lebih besar dan tingkat stress yang tinggi. Atau dimungkinkan juga bahwa orang yang berpendidikan memiliki ekspektasi yang lebih tinggi terhadap pekerjaannya dan mereka menjadi lebih *distressed* saat ekspektasi tidak terealisasi. Setiap individu memiliki ekspektasi yang beragam dalam pekerjaan mereka. Harapan yang tinggi mendorong individu untuk bekerja terlalu keras dan berbuat terlalu banyak sehingga menyebabkan kelelahan dan sinisme ketika upaya yang dilakukan tidak memberikan hasil yang diharapkan.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal menunjukkan sebagian besar responden tinggal di rumah sendiri bersama orangtua. Karakteristik responden berdasarkan jarak tempat tinggal dengan kampus menunjukkan sebagian besar responden

memiliki rumah/kos dengan jarak 3 Km dari kampus. Kondisi lingkungan atau tempat tinggal yang terlalu jauh menyebabkan seseorang lebih mudah mengalami kelelahan fisik.

Gambar 1 menjelaskan kejadian *burnout* pada mahasiswa keperawatan semester akhir sebelum dilakukan *Solution Focused Brief Counselling (SFBC)*. Mahasiswa keperawatan semester akhir pada kelompok perlakuan sebagian besar mengalami *burnout* sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami *burnout* sedang. Dimana jumlah mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang lebih banyak pada kelompok kontrol dibandingkan kelompok perlakuan. *Burnout* merupakan kelelahan yang disebabkan karena individu bekerja keras, merasa bersalah, merasa tidak berdaya, merasa tidak ada harapan, kesedihan yang mendalam, merasa malu, menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman, yang pada gilirannya meningkatkan rasa kesal. Apabila hal itu terjadi dalam jangka panjang maka individu tersebut akan mengalami kelelahan karena telah berusaha memberikan sesuatu secara maksimal namun memperoleh apresiasi yang minimal.

Gambar 2 menjelaskan kejadian *burnout* pada mahasiswa keperawatan semester akhir setelah dilakukan *Solution Focused Brief Counselling (SFBC)*. Mahasiswa keperawatan semester akhir pada kelompok perlakuan dan kontrol seluruhnya mengalami *burnout* sedang. Namun pada masing-masing dimensi terdapat perbedaan. *Burnout* lebih mengarah kepada proses dibandingkan dengan bagian dari pikiran. Setiap proses menggambarkan tanda dan gejala diantara individual, interpersonal, organisasional dan konteks sosial (Fischer and Boer dalam Bahrer, 2013).

Tabel 2 menunjukkan hasil uji *Paired T test* perbedaan *Burnout Syndrome* pada Mahasiswa Keperawatan Semester akhir antara kelompok kontrol dan perlakuan. Pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah intervensi didapatkan  $p .000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan. Pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan motivasi oleh dosen pembimbing akademik didapatkan  $p .000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil uji independent T-test pada kondisi sebelum diberikan intervensi menunjukkan  $p 1,000 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan kondisi *burnout* sebelum intervensi

pada kelompok perlakuan dan kontrol tidak ada perbedaan atau sama (hasil uji terlampir) Pada dimensi *emotional exhaustion* kelompok perlakuan didapatkan  $p .000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dimensi *emotional exhaustion* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan. Sama halnya pada kelompok kontrol didapatkan nilai  $P .000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara dimensi *emotional exhaustion* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol. Pada dimensi *Cynicism* kelompok perlakuan didapatkan nilai  $p .000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dimensi *cynicism* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan. Sama halnya pada kelompok kontrol didapatkan nilai  $P .003 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara dimensi *cynicism* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.

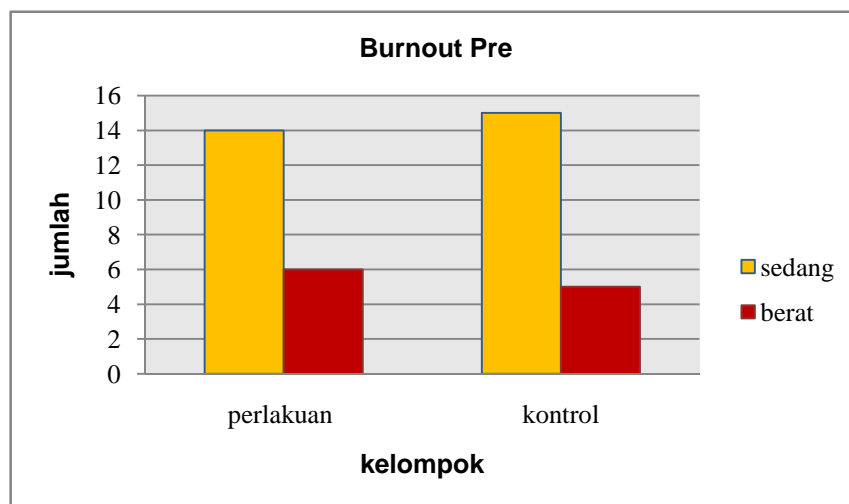
Pada dimensi *professional Efficacy* kelompok perlakuan didapatkan nilai  $p .104 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan dimensi *Professional Efficacy* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan. Berbeda pada kelompok kontrol dimana nilai  $p .000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara dimensi *Professional Efficacy* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan nilai F hitung adalah 0,102 dengan probabilitas 0,751  $> 0,05$  maka kedua varians populasi adalah homogen. Nilai p dengan probabilitas 0,001  $< 0,005$  sehingga  $H_0$  ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kejadian *burnout syndrome* pada kelompok kontrol dan perlakuan setelah diberikan *Solution Focused Brief counselling*. Hasil uji *Independent Sample T Test* pada semua dimensi *burnout (emotional exhaustion, cynicism, dan professional Efficacy)* didapatkan nilai  $p .000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada kelompok kontrol dan perlakuan setelah diberikan *Solution Focused Brief counselling*.

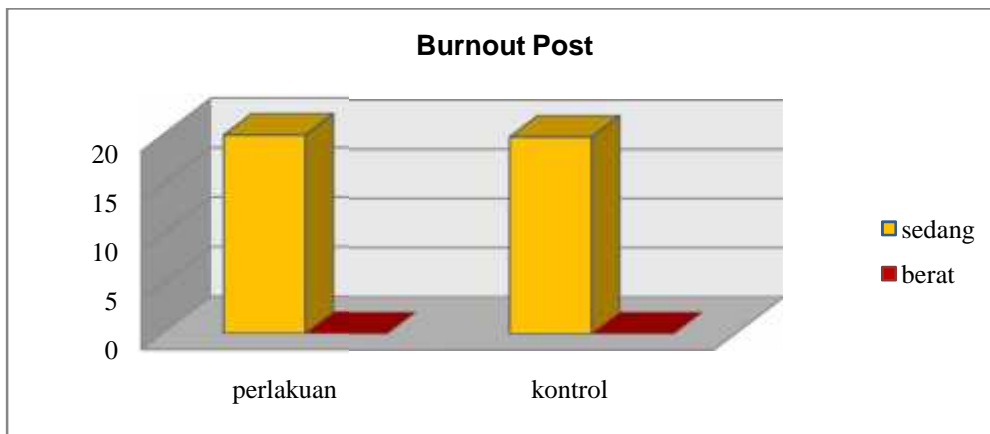
Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Umur</b>		
18 – 19 Thn	0	0 %
20 – 21 Thn	2	5 %
22 Thn	38	95 %
Total	40	100 %
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-Laki	32	80 %
Perempuan	8	20 %
Total	40	100 %
<b>IPK</b>		
Memuaskan (2,00 – 2,75)	7	17.5 %
Sangat memuaskan (2,76 – 3,50)	25	62.5 %
Dengan Pujian (3,51 – 4,00)	8	20 %
Total	40	100 %
<b>Total Waktu Belajar/hari</b>		
0-2 Jam/hari	7	17.5 %
3-4 Jam/hari	33	82.5 %
5 Jam/hari	0	0%
Total	40	100 %
<b>Tempat Tinggal</b>		
Kos	18	45 %
Rumah	22	55 %
Total	40	100 %
<b>Jarak rumah/kos dengan kampus</b>		
2 Km	10	25%
3 Km	30	75%
Total	40	100%

Distribusi Data Responden Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa



Gambar 1 Kejadian *Burnout* Mahasiswa Keperawatan Semester akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep sebelum dilakukan *Solution Focused Brief Counselling (SFBC)* pada bulan April – Juni 2015



Gambar 2 Kejadian *Burn Out* Mahasiswa Keperawatan Semester akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep setelah diberikan *Solution Focused Brief Counselling (SFBC)* pada bulan April – Juni 2015

Tabel 2. Pengaruh *Solution Focused Brief Counselling* dalam Mencegah *Burnout Syndrome* pada Mahasiswa Keperawatan Semester akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep pada bulan April – Juni 2015

No	Variabel	Uji	Perlakuan	Kontrol	Independent T test
1.	Burnout	Pre test	( $\bar{X} \pm SD$ ) 56,85 ± 7,74	( $\bar{X} \pm SD$ ) 56,85 ± 5,94	t : -3. 683 p: .001
		Post test	( $\bar{X} \pm SD$ ) 45,25 ± 5,34	( $\bar{X} \pm SD$ ) 51,35 ± 5,12	
		Paired T test	t : 11.649 p: .000	t: 13.098 p: .000	
2.	Emotional Exhaustion	Pre test	( $\bar{X} \pm SD$ ) 21,9 ± 5,31	( $\bar{X} \pm SD$ ) 22,6 ± 3,81	t: -5,579 p: .000
		Post test	( $\bar{X} \pm SD$ ) 15,05 ± 3,22	( $\bar{X} \pm SD$ ) 20,75 ± 3,24	
		Paired T test	t : 9,15 p: .000	t : 3,47 p: .003	
3.	Cynicism	Pre test	( $\bar{X} \pm SD$ ) 16,8 ± 3,28	( $\bar{X} \pm SD$ ) 16,7 ± 3,05	t: -13,24 p: .000
		Post test	( $\bar{X} \pm SD$ ) 10,5 ± 2,74	( $\bar{X} \pm SD$ ) 27,7 ± 5,12	
		Paired T test	t: 9,20 p: .000	t: -13,25 p: .000	
4	Professional Efficacy	Pre test	( $\bar{X} \pm SD$ ) 18,15 ± 3,32	( $\bar{X} \pm SD$ ) 17,45 ± 4,24	t: 4,91 p: .000
		Post test	( $\bar{X} \pm SD$ ) 19,7 ± 2,94	( $\bar{X} \pm SD$ ) 14,6 ± 3,52	
		Paired T test	t: -1,78 p: .104	t: 4,8 p: .000	

**PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini didapatkan bahwa Mahasiswa keperawatan semester akhir pada kelompok perlakuan dan kontrol sebelum diberikan *Solution Focused Brief Counselling (SFBC)*. Sebagian besar mengalami *burnout* sedang. Setiap dimensi *burnout* pada masing-

masing kelompok berada dalam kategori yang sama.

Pada kelompok perlakuan, sebagian besar responden mengalami *emotional exhaustion* berat, sedangkan pada kelompok kontrol hampir seluruh responden mengalami *emotional exhaustion* berat.

*Emotional exhaustion* mengarah pada keadaan kegagalan mental dan akal psikologis yang mempengaruhi kuantitas suasana hati, misal mental energy yang berkurang dan terkuras. *Emotional exhaustion* merupakan manifestasi *burnout* yang sering muncul, dan dianggap sebagai dimensi kunci (Te Brake et al, 2008; Peterson et al, 2008). Bukti yang ada memberi kesan bahwa *Emotional exhaustion* yang mengawali timbulnya *cynicism* dan pencapaian diri secara independen (Te Brake et al, 2008). Sehubungan dengan gangguan tidur (misal; tidur yang sedikit, sering terbangun, dan rendahnya kemampuan untuk tertidur). *Emotional exhaustion* pada mahasiswa keperawatan semester akhir bisa disebabkan karena tuntutan perkuliahan, dimana pada semester akhir mahasiswa diharuskan menyelesaikan tugas akhir/skripsi dalam waktu 1 semester untuk bisa memperoleh gelar sarjana keperawatan. Dalam waktu yang singkat mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir tersebut, sehingga kegiatan penelitian yang padat menjadi sumber kelelahan tersendiri bagi mahasiswa.

Pada dimensi *cynicism* sebagian besar responden pada kelompok perlakuan maupun kontrol responden mengalami *cynicism* berat.

*Cynicism* atau depersonalisasi digambarkan sebagai sebuah sikap negative terhadap pekerjaan. Permasalahan ini seringkali muncul mencakup hubungan dengan teman kantor atau klien yang berkaitan dengan berkurangnya respon terhadap komitmen. Namun, beberapa penulis memperdebatkan bahwa *Cynicism* bukan merupakan manifestasi yang khusus, tetapi lebih mengarah kepada koping mekanisme yang mengalami disfungsi terhadap *Emotional exhaustion*. Perasaan sinisme yang dialami oleh mahasiswa keperawatan semester akhir berkaitan dengan kelelahan yang dihadapi oleh mahasiswa selama proses perkuliahan. Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi terhadap stres atau kelelahan yang dialami cenderung membentuk mekanisme pertahanan ego yang maladaptif, mereka cenderung menyalahkan lingkungan atas kondisi yang dialami. Sehingga timbul perasaan sinisme terhadap apa yang dilakukan, dan lingkungan.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pada dimensi *Professional Efficacy* mahasiswa keperawatan semester akhir sebelum diberikan *Solution Focused Brief Counselling (SFBC)* hampir seluruh responden memiliki *professional efficacy* yang sedang, baik pada kelompok perlakuan maupun kontrol

Berkurangnya kemampuan profesional seseorang sering menyebabkan berkurangnya pencapaian diri atau pandangan negative terhadap kemampuan diri (Evers et al, 2002). Seseorang yang mengalami *burnout* merasakan adanya penurunan pada prestasi kerja atau kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas, gejala ini menggambarkan pola pikir yang menyimpang dan evaluasi diri yang kurang tepat. Terdapat fakta yang mendukung tidak adanya hubungan antara pencapaian diri dengan 2 dimensi lain dari *burnout*. Oleh karena itu seseorang dengan *emotional exhaustion* dan *cynicism* yang berat tidak selalu mengalami pencapaian diri yang rendah (Onder and Basim, 2008).

Dari teori diatas dapat dijelaskan *Professional Efficacy* mahasiswa keperawatan semester akhir tidak berhubungan secara langsung dengan dimensi *burnout* yang lain. Sesuai dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara kemampuan profesional dengan beratnya *emotional exhaustion* dan *cynicism* pada mahasiswa keperawatan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Terdapat Perbedaan kondisi *Burnout Syndrome* pada Mahasiswa Keperawatan Semester akhir sebelum dan sesudah pemberian *Solution Focused Brief Counselling* namun untuk pengaruh pemberian *Solution Focused Brief Counselling* dalam mencegah *Burnout Syndrome* pada Mahasiswa Keperawatan Semester akhir belum dapat disimpulkan.

### Saran

Diharapkan dosen mampu memberikan motivasi dan konseling bagi mahasiswa yang beresiko tinggi mengalami *burnout*. Dosen pembimbing akademik diharapkan memiliki kemampuan dan keterampilan memberikan konseling khususnya teknik SFBC melalui keikutsertaan dalam pelatihan atau workshop konseling. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti faktor seperti karakteristik pribadi mahasiswa dan lingkungan serta mengikuti perkembangan mahasiswa setelah mengalami *burnout*.

## KEPUSTAKAAN

Abraham, C Skalay, 1997, *Psikologi Sosial untuk Burnout (Terjemahan Leony S. M.)*, Jakarta: EGC

- Agustin, Mubiar. (2009). *Model Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menangani Burnout pada Mahasiswa (Disertasi)*. Bandung : PPS UPI
- Bahrer, S. 2013. *Burnout for Expert ; Prevention in The Context of Living and Working*. New York: Springer New York Heidelberg Dordrecht London
- Baker, Mary L, 2012, " *Nursing Student Stress and Demographic Factors*", Thesis Master, California State University, San Marcos
- Bannink, F.P. & Jackson , P.Z.(2011). *Positive Psychology and Solution Focus – looking at similarities and differences. Interaction: The Journal of Solution Focus in Organisations*, 3, 1, 8–20.
- Buku Petunjuk Akademik tahun akademik 2014/2015, Sumenep: Universitas Wiraraja
- Burns, Kidge. 2005. *Focus On Solutions A Health Professional'S Guide*. London: Whurr Publishers
- Capuzzi, D. & Gross, D.R. 2009. *Introduction to the Counseling Profession*. Columbus, Ohio: Pearson.
- Cavus. 2010. "The Impact of Structural & Psychological Empowerment on Burnout. *Canadian Social Science* 6 (4). Hlm 63-72
- Charlesworth, J.R. & Jackson, C.M. 2004. *Solution-Focused Brief Counseling: An Approach for Professional School Counselors*. Dalam Erford, B.T. (ed.). *Professional School Counseling: A Handbook of Theories, Programs and Practices*. Austin, TX: Caps Press.
- Cherniss. (1980). *Staff Burnout Job Stress in the Human Services*. London : Sage Publications
- Chou, Shirley. (2003). *The Relationship Between Organizational Commitment and Burnout*, Dissertation. Alliant International University Los Angeles
- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Eighth Edition*. USA: Thomson Higher education.
- Daki, J., Savage. S. R, (2010). *Solution Focused Brief Therapy; Impact on Academic and Emotional Difficulties. The Journal of Educational Research*.103.309-326
- De Shazer,(2007). *More Than Miracle: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Binghamton, NY: Haworth Press.
- Farber, B.A. (1991). *Crisis in Education: Stress and Burnout in The American Teacher*, San Fransisco: Jossey Bass
- Franklin, C., Streeter, L.C., Kim, S. J., Tripodi. J. S. (2007). *The Effectiveness of a Solution Focused Brief, Public Alternative School for Dropout Prevention and Retrieval. Proquest Psychology Journals, Children & School* 29 (3), 133-144
- Franklin, C., Moore. K., Hopson L.(2008). *Effectiveness of solution focused brief therapy in a school setting. Proquest Psychology Journals, Children & School*, 30 (1), 15-26
- Freudenberger, J, 1974, "Staff Burnout". *Journal of Social Issues*. Hal: 159-165
- Haire,I.M.(2009). *A Literature Review Of Solution-Focused Art Therapy.Letter of intent. CAAP Final Project Requirement*
- Irawati, E, 2012, *Burnout Syndrom pada Mahasiswa Reguler Program Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Berdasarkan Analisis Faktor Perilaku dan Lingkungan*, Skripsi, Universitas Airlangga; Surabaya
- Jackson, Paul. & Mc.Kergow, Mark. 2007. *The Solusion Focus (Second Edition)*. London: Nicholas Brealey International
- Jacobs. (2003). *Student Burnout as a Function Personality, Social Support, and Work Load. Journal of Collage Development. [Online]. Tersedia : [www.findarticle.com/p/article/mi](http://www.findarticle.com/p/article/mi). [14 Desember 2014]*



- Kelly, M. 2008. *Solution Focused Brief Therapy In Schools*. New York: Oxford University Press
- Kozier, B. (1999). *Fundamental of Nursing: Concept, Process, and Practice*. Jakarta: EGC
- Lightsey, R. O. Jr & C.D. Hulse. (2002). *Impulsivity, Coping Stress, Burnout and Problem Gambling Among University Students*. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 49. No.2. PP. 202-211.
- Maslach, C. (1982). *Understanding Burnout: Definition Issues in Analysing a Complex Phenomenon*. Dalam *W.S. Pain Job Stress Burnout*. Beverly Hills: Sage Publication
- Maslach, C. (1997). *Maslach Burnout Inventory*. California: Consulting Psychology Press
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco: Jossey Bass
- Maslach, C. (2001), "Job Burnout". *Annual Review of Psychology*, diakses 8 Januari 2015, Findarticles.com
- Maslach, C, Jackson, S & Leiter, M. (2003). *Maslach Burnout Inventory Manual*. California: CPP
- Maslach, C. (2004). *Different Perspectives on Job Burnout*. *Contemporary Psychology*. APA Review Of Books. Hlm.168-170
- Maslach, C.& Leiter, M.P, (2005). *Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Nursalam, 2008, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nystul, M.S. 2006. *Introduction to Counseling: An Art and Science Perspective*. Boston: Pearson.
- O'Connel, B.(2001). *Solution-Focused Stress Counselling*. London: Continuum
- Palmer, Stephen. 2011. *Introduction to Counselling and Psychotherapy* (terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen,L.(2009). *Depressive Symptoms and School Burnout During Adolescence : Evidence from two cross-lagged longitudinal studies*. *Journal of Psychology*, 4, 310-330.
- Schaufeli. (2002). *Burnout And Engagement In University Students, A Cross-National Study*. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 33 No. 5, September 2002 464-481
- Schaufeli, W.B., Taris, T.W. & Van Rhenen, W. (2008). *Workaholism, burnout and engagement: Three of a kind or three different kinds of employee well-being?.Applied Psychology: An International Review*, 57, 173-203.
- Schaufeli,W. B., Leiter,M. P., Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). *Maslach Burnout Inventory—General Survey*. In C. Maslach, S. E. Jackson, & M. P. Leiter (Eds.), *The Maslach Burnout Inventory—Test manual* (3rd ed.).Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Silvar, Branko. (2001). *The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students*. *Journal of Psychology*. Vol. 10. No. 2. PP. 21-32. Board of Education of the Republic of Slovenia
- Skovholt, (2003). *Student Learning Burnout Studied. Families in Society : The Journal of Contemporary Human Service*.
- Slivar, B. (2001). *The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students*. *Horizons of Psychology*, 10, 2, 21-32.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia

- Spielberger, C.D & Sarason, I.(2005). *Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity*. Vol.17. New York : Routledge
- Taylor L, La Mone. (1997). *Fundamental of Nursing : The Art and Science of Nursing Care*. 3<sup>rd</sup> edition. Philadelphia: Lippincott
- Stuart, G.W. (2005). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing 8<sup>th</sup> edition*. Missouri: Elsevier Mosby
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya