



Penerapan Konseling SFBC (Solution Focused Brief Counseling) Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas

Application of SFBC Counseling (Solution Focused Brief Counseling) to Reduce High School Students' Academic Procrastination Behavior

Nur Aziza*, Sulaiaman Samad, Abdul Saman

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: Azizanur781@gmail.com

ABSTRAK

Hasil penelitian menunjukkan 1) Tingkat prokrastinasi akademik siswa saat pretest pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat posttest, tingkat prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah, dan kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi. 2) Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat kali pertemuan yaitu membangun hubungan baik dan identifikasi masalah, penetapan tujuan yang ingin dicapai dengan teknik miracle question, menguatkan perilaku baru dan mendorong perubahan melalui teknik exception question, dan melakukan analisis perubahan perilaku yang dialami, terminasi dan melakukan evaluasi. 3) Ada perbedaan signifikan perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa konseling SFBC. Berdasarkan analisis data, diketahui terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah dilaksanakan konseling kelompok SFBC dengan nilai sig.(2-tailed) 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain itu didapatkan nilai rata-rata gain score prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen lebih tinggi yaitu sebesar 33 dan kelompok kontrol 3,12.

Kata Kunci: SFBC (Solution Focused Brief Counseling), prokrastinasi akademik

ABSTRACT

The results showed 1) the level of students' academic procrastination during the pretest in the experimental and control groups was in the high category. At the time of the posttest, the level of academic procrastination of the experimental group students changed to the low category, and the control group remained in the high category. 2) The implementation of group counseling is carried out according to the procedures that have been designed through four meetings, namely building good relations and identifying problems, setting goals to be achieved with the miracle question technique, strengthening new behavior and encouraging change through the exception question technique, and conducting behavior change analysis experienced, termination and evaluation. 3) There were significant differences in students' academic procrastination behavior in the group that was given the treatment and in the group that was not given the treatment in the form of SFBC counseling. Based on data analysis, it is known that there is a decrease in the level of academic procrastination after the SFBC group counseling is carried out with a sig.(2-tailed) value of 0.000 which is less than the value of $\alpha 0.05$ ($0.000 \leq 0.05$) thus H_0 is rejected and H_1 is accepted. In addition, the average gain score for academic procrastination in the experimental group was higher, which was 33 and the control group was 3.12.

Keywords: SFBC (Solution Focused Brief Counseling), academic procrastination

1. PENDAHULUAN

Sejalan dengan perkembangan informasi dan teknologi, membangun kualitas pendidikan yang unggul di sekolah merupakan suatu hal yang penting dikarenakan hal tersebut berkaitan dengan pengembangan prestasi akademik siswa. Dimana salah satu kewajiban setiap siswa ialah mengerjakan tugas akademiknya namun terkadang siswa mengalami hambatan-hambatan dalam proses belajarnya salah satunya perilaku menunda-nunda tugas. Perilaku menunda-nunda tugas ini biasa disebut "prokrastinasi".

Fernando (2018) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda-nunda pekerjaan dan penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademik. Pengertian lain juga diungkapkan oleh Fernando & Rahman (2018) bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan tugas-tugas akademi. Dari kedua definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku seseorang dalam menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang yang bersangkutan dengan tugas-tugas akademik.

Prokrastinasi biasa terjadi setiap saat dan merupakan masalah yang sangat serius. Berdasarkan fakta yang didapatkan dari beberapa literature, menunjukkan bahwa masih ada siswa yang mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademiknya, sulit dalam mengumpulkan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dan sering kali mengalami keterlambatan. Menurut Ferrari (Penata, 2020) prokrastinasi akademik sering kali terjadi dikarenakan berbagai faktor di antaranya adanya kurangnya motivasi untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas

lain yang dianggap lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

perilaku prokrastinasi akademik muncul dikarenakan buruknya pengelolaan waktu, kesulitan dalam berkonsentrasi, kepercayaan irasional dan ketakutan gagal, kebosanan terhadap tugas. Akibat dari perilaku siswa yang suka menunda mengerjakan tugas, siswa tergesa-gesa mengerjakannya ketika mendekati batas akhir pengumpulan, tugas dikerjakan seadanya, dan tidak jarang para siswa terlambat mengumpulkan tugas (Knaus dalam Kusuma 2018).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang telah dilakukan dengan salah satu guru BK di SMA Negeri 5 Enrekang pada tanggal 7 Februari 2022, menunjukkan bahwa terdapat siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini ditandai dengan siswa yang mengerjakan tugas saat mendekati batas waktu pengumpulan, keterlambatan siswa dalam mengumpulkan tugas, siswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan smartphone, serta kurangnya motivasi siswa dalam memulai dan menyelesaikan tugas sehingga siswa lebih memilih melakukan kegiatan lain saat diluar sekolah dibanding mengerjakan tugas sehingga guru BK sulit mengontrol aktivitas dan kesibukan siswa saat diluar sekolah, serta minat belajar siswa yang memang rendah. Berdasarkan hasil analisis angket awal yang peneliti bagikan ke 70 siswa pada tanggal 8 Februari 2022 rata-rata siswa SMA Negeri 5 Enrekang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi dengan skor rata-rata 54,7%.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada beberapa siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Enrekang yang menyatakan bahwa perilaku menunda mengerjakan dan mengumpulkan tugas sangat mengganggu dan berpengaruh pada hasil belajar para siswa. Selain itu beberapa siswa juga mengemukakan bahwa mereka secara sadar telah menunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas sekolah namun belum menemukan strategi atau solusi agar dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang dialami.

Dari hasil wawancara tersebut menjadi dasar peneliti untuk menerapkan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC (Solution-focused brief counselling) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa karena dalam pendekatan SFBC menggunakan teknik-teknik yang lebih mengarah pada penetapan tujuan dan penemuan solusi yang akan membantu siswa agar mampu meningkatkan motivasi, ketekunan dalam belajar, mampu membuat perencanaan dan tujuan yang jelas dalam belajar, menumbuhkan kepercayaan diri akademik, dan membuat strategi yang efektif dalam menyelesaikan tugas sehingga dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui kemampuan atau potensi yang mereka miliki.

Konseling singkat berfokus solusi menurut Coray (Endarti & Susanto, 2019) memandang manusia sebagai pribadi yang kompeten, mampu menyusun solusi-solusi yang dapat mengarahkan tujuan-tujuan hidupnya. Melalui konseling kelompok dengan pendekatan SFBC diharapkan siswa dapat mengatasi masalah prokrastinasi yang dialaminya dengan merencanakan tindakan-tindakan yang dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang dialami dan dapat mengoptimalkan pembelajarannya.

Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Oktavia (2020) bahwa setiap siswa memiliki kemampuan dimana mereka mampu secara mandiri melakukan pengaturan dan pengontrolan terhadap beberapa hal yang dapat mengarahkan pikiran, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan. Dengan demikian setiap siswa mampu menyusun perencanaan yang terarah guna menetapkan strategi yang dibutuhkan untuk setiap tahapan kegiatan yang akan dilakukannya. Adanya strategi seperti pengalokasian waktu pada kegiatan belajar akan dapat menunjang pencapaian tujuan belajarnya, dan secara tidak langsung siswa memiliki pola waktu yang terstruktur yang menjadi jadwal efektif untuk kegiatan belajar yang akan mengarahkan pada pencapaian tujuannya. Sehingga siswa tidak melakukan prokrastinasi akademik berupa keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik,

penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, dan sesegera mungkin untuk mengerjakan tugas akademiknya sesuai dengan jadwal belajar yang telah dibuat tanpa menyia-nyiakan waktu yang ada.

Pendekatan SFBC telah diuji cobakan dan hasilnya efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa, ini terbukti dengan penelitian yang dilakukan oleh Afifah & Praniti (2018) yang menggunakan metode penelitian deskriptif dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan SFBC ini sangat efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa, karena pendekatan ini telah di uji coba pada beberapa penelitian dan hasilnya ada pengaruh yang signifikan dari pendekatan SFBC terhadap perilaku prokrastinasi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Kusumadewi Dkk (2019) dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain penelitian pra eksperimental design dimana subjek penelitiannya yakni kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Galur Kulon Progo. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa ada perbedaan signifikan antara tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan Layanan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC). Kemudian dalam penelitian Endarti&Susanto (2019) dalam hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Taruna Dra. Zulaeha.

Berdasarkan beberapa uraian di atas menguatkan peneliti melakukan penelitian dengan judul "*Penerapan Konseling SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 5 Enrekang*". Dimana dalam penelitian kali ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimental design yang menggunakan dua kelompok subjek yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai salah satu pembeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Prokrastinasi Akademik

Istilah Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju dan *crastinus* yang artinya besok atau menjadi hari esok. Jadi, prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Faroug (Manulahmi, 2021) berpendapat prokrastinasi merupakan ketidakmampuan untuk menggunakan waktu secara efektif yang mengakibatkan seseorang suka menunda-nunda pekerjaannya, suka bermalas-malasan, dan memboroskan waktu untuk hal-hal yang tidak penting.

Dalam kaitannya dengan lingkup akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademis seperti mengerjakan PR, mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas sekolah lainnya sampai batas akhir waktu yang tersedia. menurut Hussain & Sultan (Asyari, 2019) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku peserta didik yang menunda pekerjaan akademis mereka secara mandiri dan mengabaikan tanggung jawab akademis mereka selama belajar.

Rosario dkk (Saman, 2017) mengemukakan bahwa ketidakmampuan mengelola dan memanfaatkan waktu merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi akademik. Soloman dan Rothlum (Abdillah 2020) mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat.

Harriot dan Ferrari (Saman 2017) membagi prokrastinasi menjadi dua bagian, yaitu: *Functional procrastination* (prokrastinasi yang fungsional), yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. Dan *Dysfunctional procrastination* (prokrastinasi yang

disfungsional), yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Ferrari, dkk (Penata 2020) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam aspek dan indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

2.2. *Solution Focused Brief Counseling*

Secara umum pendekatan konseling dan psikoterapi modern berfokus pada patologi dan masalah konseli. *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) merupakan pendekatan konseling postmodern yang dikembangkan pada tahun 1982 oleh Insoo Kim Berg dan De Shazer (Latif, S. Dkk, 2019).

Secara filosofis, pendekatan SFBC didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolut namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Pada dasarnya semua pengetahuan bersifat relatif karena ia selalu ditentukan oleh konstruk, budaya, bahasa atau teori yang kita terapkan pada suatu fenomena tertentu. Dengan demikian, realitas dan kebenaran yang kita bangun (realitas yang kita konstruksikan) adalah hasil dari budaya dan bahasa kita (Corey, 2009).

Latif, S dkk (2019) menyatakan *Solution-focused brief counselling* (SFBC) merupakan pendekatan yang berbasis pada potensi dan kekuatan konseli yang berfokus pada solusi dan masa depan. Disebut singkat karena pada tahap identifikasi masalah eksplorasinya menjadi lebih pendek dan mengabaikan deskripsi masalah secara lengkap. Dengan kata lain SFBC tidak berpusat pada penyebab terjadinya masalah tapi lebih kepada solusi atas masalah tersebut. Selanjutnya *Konseling singkat berfokus solusi* menurut O'Connel (Palmer, 2016) adalah bentuk konseling singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan

solusi pada problem yang dihadapinya. Konseling ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah Konselor dan konseli.

Konseling singkat berfokus solusi merupakan teknik yang menitikberatkan pada percakapan solusi (solution talk) dan langsung mengarah pada langkah apa yang akan ditempuh konseli di kemudian hari dengan permasalahan yang dihadapi, sehingga sesi menjadi ringkas dan singkat. Teknik didasarkan pada asumsi optimis bahwa setiap individu memiliki karakter ulet, banyak akal, cakap, dan memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi solusi yang dapat mengubah kehidupan dirinya sendiri (Manulahmi, 2021).

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa konseling singkat berfokus solusi atau *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) ini sangat penting karena terapi ini merupakan bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Model yang digunakan ialah *quasi-experimental design*. Metode Quasi Exsperimantal Design ditujukan untuk meneliti hubungan sebab akibat dengan memanipulasikan satu atau lebih variabel pada kelompok eksperimen dengan membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami manipulasi (Pandang & Anas, 2019).

3.2. Variabel Dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

sebagai variable bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independen variable*), dan Prokrastinasi Akademik sebagai variable terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependen variable*). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen diberikan perlakuan sedangkan kelompok control tidak diberikan perlakuan. Pada kedua kelompok diawali dengan pengukuran awal (pretest), dan setelah pemberian perlakuan dilakukan pengukuran kembali (posttest) untuk mengetahui perubahan sebagai akibat dari perlakuan itu. Dengan demikian, hasil perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC (*Solution-Focused Brief Counseling*) untuk menurunkan Prokrastinasi Akademik siswa di SMA Negeri 5 Enrekang dapat diketahui keefektifannya melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Desain *Pretest-Posttest, The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*.

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	Y ₁	X	Y ₂
Kontrol	Y ₃	-	Y ₄

Keterangan :

Y₁ : Nilai pengukuran Pretest kelompok eksperimen (sebelum diberi perlakuan)

Y₂ :Nilai pengukuran Posttest kelompok eksperimen (setelah diberi perlakuan)

X : Pemberian layanan konseling kelompok dengan penerapan konseling SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*)

3.3. Populasi Dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2 SMA Negeri 5 Enrekang yang terindikasi memiliki skala perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi dengan jumlah populasi yaitu 32 orang siswa.

Glading (Pandang dan Anas, 2019) mengemukakan bahwa jumlah ideal anggota kelompok yaitu antara 8 sampai 12 orang. Oleh karena itu, untuk memudahkan peneliti dalam pelaksanaan treatment sesuai dengan

aturan jumlah pada bimbingan dan konseling kelompok, peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yakni 8 sampel untuk kelompok eksperimen dan 8 sampel untuk kelompok kontrol. Teknik penarikan sampel yang di gunakan pada penelitian ini adalah *Stratified Random Sampling*, yakni pengambilan sampel dari populasi dengan memperhatikan keterwakilan stratum (tingkat, lapisan, varian) atau sub kelompok yang ada dalam populasi seperti kelas, jurusan, jenis kelamin dan lain sebagainya (Pandang & Anas 2019).

3.4. Instrumen penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni instrument berupa skala likert untuk mengukur variabel Y (perilaku prokrastinasi). Skala prokrastinasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala prokrastinasi yang telah diadaptasi dari penelitian terdahulu yang berisikan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Kuesioner ini merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Jawaban pada setiap item instrumen berupa pernyataan yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi, jawaban dari skala likert ini memiliki alternatif jawaban berupa "Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS)".

Skala prokrastinasi ini diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang perilaku prokrastinasi akademik baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan. Jumlah item pernyataan skala prokrastinasi akademik adalah 40 item dengan jumlah sample *tryout* adalah 60 orang. Berdasarkan hasil validitas yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS ditemukan bahwa terdapat 30 item yang valid dan 10 item tidak valid. Dalam penentuan tingkat reabilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila koefisien $\alpha > 0,600$. Hasil uji reabilitas adalah 0.874 ($0.874 > 0.600$)

sehingga item dalam angket prokrastinasi akademik siswa dinyatakan reliabel dan bisa digunakan.

3.5. Analisa Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif, yakni analisis yang mendeskripsikan atau memberikan gambaran umum terhadap objek yang di teliti serta kaitannya dengan variable lainnya. Analisis data deskripsi ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai prokrastinasi akademik siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) di berikan treatment atau perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan SFBC, dengan menggunakan penyajian tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan menggunakan aplikasi SPSS 25.0 *for windows*.

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data menggunakan aplikasi SPSS 24,0 *for windows*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Enrekang. Tingkat prokrastinasi akademik pada siswa diperoleh melalui penyebaran angket.

Berikut ini disajikan data tingkat prokrastinasi akademik pada siswa di SMA Negeri 5 Enrekang hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 2. Tingkat Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

Jenis data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	97,75	76 - 98,5	Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	64,75	53,5 - 75	Rendah

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat prokrastinasi akademik siswa untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa konseling kelompok SFBC (Solution Focused Brief Counseling) sebanyak empat kali pertemuan dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah.

Table 3. Tingkat Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol

Jenis data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	97,75	76 - 98,5	Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	94,62	76-98,5	Tinggi

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat prokrastinasi akademik siswa untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan SFBC (Solution Focused Brief Counseling) melainkan di berikan layanan informasi dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori Tinggi.

Penerapan konseling untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Enrekang dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji *independent sample t-test*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu konseling SFBC untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Enrekang. Sebelum

mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil (H_0) yaitu: "konseling SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) tidak dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Enrekang". Adapun kriteria pengujiannya adalah H_0 ditolak jika nilai $sig < 0,05$. Berikut disajikan data tingkat prokrastinasi akademik siswa pada saat *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Table 4. Hasil Analisis Uji Independent T-Test

Kelompok Penelitian	Rata-Rata (Mean)			T	Sig.	Ket
	<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	Gain Score			
Eksperimen	97,75	64,75	33,00	12,481	0,000	H_0 ditolak
Kontrol	97,75	94,62	3,12			

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score* (selisih nilai) *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen dengan nilai 33,00 dan kelompok kontrol dengan nilai 3,12. Besarnya *gain score* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa yang diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Enrekang.

4.2. Pembahasan Penelitian

Pengamatan peneliti di awal penelitian mengenai gambaran perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan SFBC sehingga diperoleh hasil bahwa siswa mengalami kegagalan atau melakukan penundaan dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas akademiknya (prokrastinasi akademik) yang diperkuat dengan hasil *pretest*. Hal ini ditunjukkan dengan siswa yang malas untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas, siswa mengerjakan tugas satu hari sebelum deadline atau batas waktu yang ditentukan, sulit mengatur waktu, lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan dibanding mengerjakan tugas

dan sering kali baru mengerjakan tugas ketika berada di sekolah. Penyebab prokrastinasi muncul karena rendahnya pengelolaan waktu, motivasi yang rendah, ketakutan akan gagal, penetapan prioritas, dan terpengaruh oleh lingkungan. Perilaku menunda akan mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu, jika kebiasaan menunda ini muncul secara terus-menerus pada peserta didik tentu akan memberikan dampak bagi peserta didik. Pengaruh tersebut antara lain mempengaruhi nilai akademik, menimbulkan perasaan cemas dan menyesal, dan menciptakan kebiasaan belajar yang buruk bagi siswa.

Untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa maka digunakan pendekatan SFBC. Pendekatan SFBC merupakan pendekatan yang dibangun atas dasar asumsi optimis bahwa setiap manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam mengonstruksi solusi yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan optimal. Dalam konseling SFBC konseli memilih tujuan penyelesaian yang mereka harapkan, sehingga mereka dapat menemukan caranya sendiri dalam menyelesaikan masalahnya. Pendekatan ini membantu konseli dan konselor dapat menyadari kamapuankemampuan yang dimiliki dalam menemukan solusi terhadap masalah yang sedang dihadapi. Pendekatan ini dapat dilakukan sebagai alat untuk membantu mengatasi masalah secara efektif dan untuk meningkatkan keberfungsingan individu dalam kehidupan sehari-hari. Konseli diarahkan untuk berfokus pada kekuatan, kemampuan, dan kemungkinan-kemungkinan solusi untuk keluar dari masalah perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi.

Proses dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dan peneliti merujuk pada langkah-langkah konseling kelompok. Merujuk pada langkah-langkah dalam solution focused brief counseling yang dikembangkan oleh Stepen Palmer (Nurmalasari, 2018) yaitu pembentukan hubungan baik dan mengidentifikasi keluhan-keluhan yang akan dipecahkan, penetapan tujuan perubahan, mengidentifikasi dan menguatkan perilaku baru dan perubahan, kemudian stabilisasi dan terminasi.

Sesi pertama yaitu pembentukan hubungan baik dan identifikasi perilaku prokrastinasi akademik yang dialami responden melalui topik netral. Hal ini bertujuan selain untuk mencairkan suasana juga untuk menjalin hubungan baik antar sesama responden dan juga peneliti. Kegiatan berikutnya adalah identifikasi masalah yang sedang dialami oleh para responden. Melalui identifikasi masalah dapat membantu mengetahui konsep diri akademik yang negatif dan mengetahui latar belakang responden sehingga bisa memberikan kemungkinan-kemungkinan yang bisa digunakan sebagai solusi untuk merubah konsep diri akademik menjadi positif. Setelah dilakukan identifikasi masalah, dilakukan pengukuran tingkat prokrastinasi akademik yang dialami responden melalui scalling question (pertanyaan berskala) untuk mengetahui sejauh mana tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh responden.

Tahap kedua, yaitu penetapan tujuan. Pada kegiatan ini responden mampu menetapkan tujuan untuk memperoleh gambaran solusi dan dapat menguraikan secara detail perilaku-perilaku yang dapat menjadi solusi yang akan dilakukan. Responden diarahkan untuk menuliskan tujuan-tujuan yang ingin mereka capai. Pada tahap ini peneliti menerapkan teknik *miracle question* (pertanyaan keajaiban), peneliti mengajak responden untuk berimajinasi dan membayangkan solusi untuk mengembangkan kemampuannya untuk mengubah perilaku prokrastinasi akademik yang dialami dan ketika perilaku tersebut berkurang.

Tahap ketiga yakni mengidentifikasi dan menguatkan perilaku baru dan mendorong perubahan. Pada kegiatan di tahap ini peneliti mengajak responden untuk mengingat keadaan dimana responden dapat mengendalikan dirinya dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Teknik yang digunakan pada tahap ini adalah *exception question* (pertanyaan pengecualian) yaitu pertanyaan yang mengajak konseli untuk membayangkan saat-saat dimana masalah tersebut tidak terjadi. Selanjutnya peneliti meminta responden mengemukakan pencapaian responden selama mengikuti kegiatan konseling, dan

dilanjutkan dengan merancang lagi langkah-langkah yang akan dilakukan agar dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dialami sehingga tujuan yang dicapai semakin dekat. Kemudian peneliti akan memberikan tugas observasi yakni responden diminta untuk mengamati perubahan yang dialami dalam usahanya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Tahap keempat yakni terminasi dan evaluasi. Pada tahap ini peneliti mengarahkan responden untuk melakukan review terhadap kemajuan dan pencapaian responden dalam melaksanakan tindakan atau solusi. Peneliti kembali mengukur skala tingkat prokrastinasi akademik responden menggunakan scaling question yang ada pada lembar kerja yang dibagikan peneliti. Selanjutnya dilakukan evaluasi dengan tujuan meninjau tingkat kemajuan perubahan responden dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya selama kegiatan konseling kelompok. Hasil dari pengukuran tersebut menunjukkan bahwa para siswa responden telah mampu menurunkan perilaku prokrastinasi akademiknya setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC (Solution Focused Brief Counseling).

Keberhasilan penerapan konseling SFBC terlihat dari perubahan perilaku yang terjadi pada konseli yang awalnya malas untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik, mengerjakan tugas saat mendekati deadline, sulit mengatur waktu, lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, serta adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dimana dalam proses konseling dengan pendekatan SFBC memicu konseli untuk dapat secara mandiri menyelesaikan, dan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami. Melalui konseling dengan pendekatan ini dapat membantu konseli menumbuhkan motivasi, membentuk strategi belajar dan mampu menetapkan tujuan akademik yang ingin dicapai melalui teknik-teknik yang ada dalam pendekatan SFBC.

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa penerapan konseling SFBC (Solution Focused Brief Counseling) dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang penerapan konseling SFBC untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa sebagai berikut: 1) Tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi. 2) Pelaksanaan konseling SFBC dalam konseling kelompok dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat kali pertemuan yaitu pertemuan pertama membangun hubungan baik dan identifikasi masalah. Pertemuan kedua, penetapan tujuan yang ingin dicapai dengan menerapkan teknik *miracle question* (pertanyaan keajaiban). Pertemuan ketiga, mengidentifikasi dan menguatkan perilaku baru dan mendorong perubahan melalui teknik *exception question* (pertanyaan pengecualian). Pertemuan keempat melakukan analisis perubahan perilaku yang dialami, terminasi dan melakukan evaluasi. 3) Ada perbedaan yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa konseling dengan pendekatan SFBC. Artinya penerapan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Enrekang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, Riyan. 2020. Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self- Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi akademik peserta Didik Kelas XI IPS 1 di SMA Al-Huda Jatiangung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020. *Skripsi*. Lampung : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Afifa, A.N & Pratini H. 2018. Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol 1 (2)
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Endarti, T & Susanto E. 2019. Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X sma Taruna Dra. Zulaeha Leces Purbolinggo. *Jurnal HELPER*. Vol 36 (2), Hal 27-36
- Fauzi, M. (2019). Konseling Islam Dengan Teknik Solution-Focused Brief Therapy Intuk Menangani Prokrastinasi akademik Pada Mahasiswi Universitas Islam Negeri Susnan Ampel Surabaya. *Skripsi*. Surabaya : Universitas Islam Negeri Susnan Ampel Surabaya.
- Fernando, F. & Rahman, I. K. (2018). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *Jurnal Edukasi*. Vol. 2(2):16-31.
- Fernando, F. (2017). Efektifitas Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focus Brief Theraphy (SFBT) Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa Prokrastinasi Di STAIS Majenang. *Tesis*. Pascasarjana Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kurniawan, K.G. Dkk. 2019. Reduksi Keputusan Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Teknik Pertanyaan Berskala Dalam Konseling Ringkas Berfokus Solusi. *Psychocentrum review, international open accessjournal*. Vol 1(1), 39-46.
- Kusuma, L, W, A. 2018. Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma
- Kusumadewi, K.T. Dkk. 2019. Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Menerunkan Perilaku Prokratinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Vol. 9 (2), 89-102.
- Manulahmi, I. 2021. Pengaruh *Solution Focused Brief Counseling* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Di Mtsn 07 Tanah Datar. *Skripsi*. IAIN Batusangkar.
- Mulawarman. 2019. SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*), Konseling singkat berfokus solusi : konsep, riset, dan prosedur. Kencana. Jakarta
- Nurmalasari, Y. 2018. Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip UNLAM Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Dan Konselin*. Vol 3 (2), 1-16
- Oktavia, Y. 2020. Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* Terhadap Penyelesaian Masalah siswa Di SMAN 1 Harau. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.
- Pandang, A & Anas, M. 2019. Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling: Konsep dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap. Makassar : Badan Penerbit UNM
- Penata, G, S, E. 2020. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Skripsi*. Yohyakarta : Fakultas Kekguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma.
- Popowiranta, A. Dkk. 2019. Penggunaan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 7 (2).
- Pratiwi. 2021. Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC) Teknik Imagery Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi

- Akademik Siswa. *Tesis*. Universitas Pendidikan Ganesha
- Saman, A. 2017. Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*. Vol 3 (2). 55-62.
- Saman, A & Wirawan, H. 2019. Pengaruh Psychological Capital Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa: Studi Prokrastinasi di Perguruan Tinggi. *Indonesian Journal Of Educational Studies (Ijes)*. Vol 22 (2). 102-111
- Sumarwiyah, E. Zamroni dan R. Hidayati. 2015. Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling Gusjigang*. Vol 1 (1)
- Zuraida. 2017. Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*. Vol 2 (1): 31.