

Penggunaan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa

The Use of Solution Focused Brief Counseling (SFBC) for Reducing Students' Academic Procrastination

Aji Popowiranta^{1*}, Ratna Widiastuti², Ashari Mahfud³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

*e-mail: ajiwiranta@gmail.com, Telp: +6282280275357

Received:

Accepted:

Online Published:

Abstract : *The Use of Solution Focused Brief Counseling (SFBC) for Reducing Students' Academic Procrastination.* The purpose of the research is to know of using solution focused brief counseling (SFBC) in reducing the students' academic procrastination. The method in this research was randomized pretest-posttest control group design. The research subjects used an experimental group of 7 students. The results of the Wilcoxon test showed that the value (Sig) $0,018 < 0,05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on the research above, it can be concluded that students' academic procrastination can be reduced using of solution focused brief counseling (SFBC).

Keywords : *academic procrastination, group counseling, solution focused brief counseling (SFBC)*

Abstrak: *Penggunaan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.* Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *randomized pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian menggunakan kelompok eksperimen sebanyak 7 orang siswa. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai (Sig) $0,018 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik siswa dapat dikurangi dengan menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

Kata kunci : *konseling kelompok, prokrastinasi akademik, solution focused brief counseling (SFBC)*

PENDAHULUAN/ INTRODUCTION

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik. Pengelolaan belajar yang baik dapat memengaruhi prestasi atau hasil belajar siswa (khotimah, Radjah, & Handarini, 2016).

Masalah pengelolaan belajar yang sering dialami oleh siswa sekolah ialah penundaan dalam mengerjakan tugas. Perilaku menunda tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas akademik. Penundaan tersebut bersifat disfungsi, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, penundaan tersebut tidak bertujuan dan bisa menimbulkan akibat yang negatif. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak ingin tahu dengan tugas yang dihadapi (Ferrari, 2003).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Alvira (2013) ditemukan data bahwa siswa masih menggunakan “Sistem Kebut Semalam (SKS)” untuk belajar, mengerjakan tugas satu hari sebelum dikumpulkan, mengerjakan tugas di sekolah sebelum bel masuk dibunyikan, mengobrol saat mengerjakan tugas dan keterlambatan mengumpulkan tugas. Hasil analisis data prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri Malang oleh peneliti sendiri menunjukkan 81.5% siswa mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, dan 1% dari 395 siswa sampel mengalami prokrastinasi

akademik dalam kategori tinggi. Prokrastinasi memang banyak dilakukan oleh individu, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pelajar atau pekerja.

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku menunda atau prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang terdapat dari luar diri individu meliputi: gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Sedangkan faktor internal yaitu faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, yaitu unsur struktur kepribadian (khotimah, Radjah, & Handarini, 2016). Struktur kepribadian saling determinis menempatkan semua hal saling berinteraksi, pusatnya ialah sistem self yang mengacu ke struktur kognitif kemudian memberi pedoman mekanisme dan seperangkat fungsi-fungsi persepsi, evaluasi dan pengaturan tingkah laku. Sehingga jika fungsi-fungsi persepsi dan evaluasi baik, maka tingkah laku yang nampak, khususnya prokrastinasi akademik tidak akan terjadi.

Salah satu pemicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah dengan distorsi kognitif atau pemikiran-pemikiran yang irasional yang terdapat pada diri individu (Steel, 2007). Contoh dalam distorsi kognitif seperti anggapan bahwa “masih ada jeda waktu panjang untuk mengerjakan tugas”. Rumiani (2016) memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan suatu tugas sekolah yang diberikan oleh pendidik. Seseorang dapat memanda-

ng tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menye-nangkan.

Permasalahan prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh siswa SMP ini tidak hanya menjadi tanggung jawab guru bidang studi maupun wali kelas saja, akan tetapi juga menjadi tanggung jawab guru BK (konselor).

Bimbingan dan Konseling memiliki tanggung jawab untuk memberikan pelayanan agar siswa memperoleh kesejahteraan lahir dan batin dalam proses pendidikan yang ditempuh. BK mempunyai posisi kunci di dalam kemajuan atau kemunduran pendidikan, tidak hanya terbatas pada bimbingan yang bersifat akademik tetapi juga pribadi, sosial, dan karier. Dengan adanya BK di sekolah maka integrasi dari seluruh potensi ini dapat dimunculkan sehingga keseluruhan aspek yang muncul bukan hanya kognitif atau akademis saja tetapi juga seluruh komponen dirinya baik itu kepribadian, hubungan sosial serta memiliki nilai-nilai yang dapat dijadikan pegangan.

Prokrastinasi akademik yang berada pada level tinggi tentunya sangat menghambat siswa untuk berkembang, mengingat dampak yang ditimbulkannya begitu serius (Sholikhah, Sugiharto, & Tadjri, 2017). Adanya persoalan prokrastinasi akademik yang dilakukan kebanyakan siswa maka perlu dilakukan penanganan yang serius. Suatu alternatif yang dapat diuji cobakan untuk menangani prokrastinasi akademik adalah menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

Beck dan Burns (dalam Corey, 2013) mengemukakan bahwa salah satu masalah prokrastinasi akademik menurut teori konseling yang ber-

orientasi kognitif disebabkan adanya gangguan pada sistem kognitif yang berupa distorsi kognitif atau kekacauan kognitif. Penelitian ini akan mencoba mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan sebuah layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) yang mampu memberikan dampak pada ranah tersebut. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC), adalah bentuk intervensi yang akan dilaksanakan. Berdasarkan hal tersebut, cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah dengan peningkatan atau perbaikan kognitif (*cognitive restructuring*) individu tersebut. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kembali fungsi kognitif.

Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) menekankan kekuatan dan resiliensi orang dengan berfokus pada pengecualian untuk masalah mereka dan mengkonsep solusi mereka. Menurut Glading (2012) pendekatan ini difokuskan pada perubahan dan dasar pemikiran yang menekankan perubahan kecil pada tingkah laku. Berdasarkan hal tersebut, penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) diharapkan dapat *restructuring cognitive* untuk menumbuhkan keyakinan irrasional yang baik pada siswa sehingga dapat mengatasi prokrastinasi akademik siswa. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) diharapkan dapat *restructuring cognitive* individu sehingga dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan yang akan dicapai oleh pe-

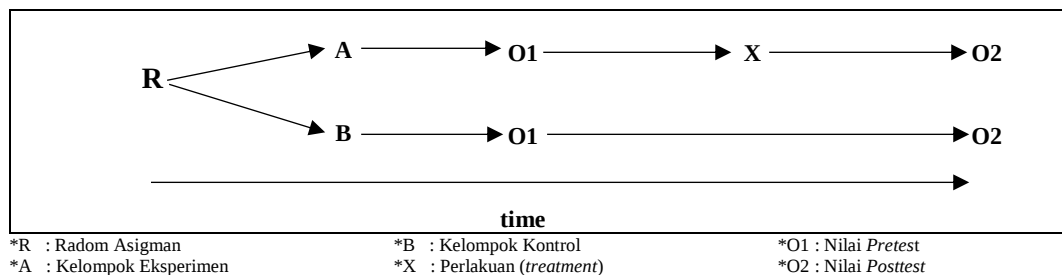
neliti dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah *quasi* eksperimen, dengan menggunakan *pretest-posttest control group design*.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pesawaran pada siswa kelas VIII, sedangkan untuk waktu pelaksanaan penelitian pemberian layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* SFBC dilakukan pada tahun ajaran genap 2018/2019.

Hal terpenting yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini adalah pada ketepatan penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian dan tujuan yang ingin dicapai. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *random-ized pretest-posttest control group design* (gambar 1).



Gambar 1. Desain *randomized pretest-posttest control group*

Tujuan dari kegiatan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019. Subjek penelitian ditetapkan dari hasil sebaran skala prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran, dengan kriteria yang digunakan untuk memilih sampel adalah siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

Sebanyak 14 orang siswa yang terpilih sebagai subjek penelitian, kemudian dilakukan pembagian kelompok dengan proses randomisasi (*random assignment*) untuk ditempatkan

pada kelompok eksperimen sebanyak 7 orang dan kelompok kontrol sebanyak 7 orang. Pada kelompok eksperimen diberikan dengan menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) sebanyak 5 sesi konseling. Tujuan masing-masing konseling setiap sesi meliputi, 1) pembentukan kelompok, 2) orientasi pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC), 3) konseptualisasi masalah, 4) aktivasi sebagai solusi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, 5) aplikasi keterampilan dan tindak lanjut.

Sumber data penelitian ini adalah dengan menggunakan penyebaran skala prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Ngeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019. Skala

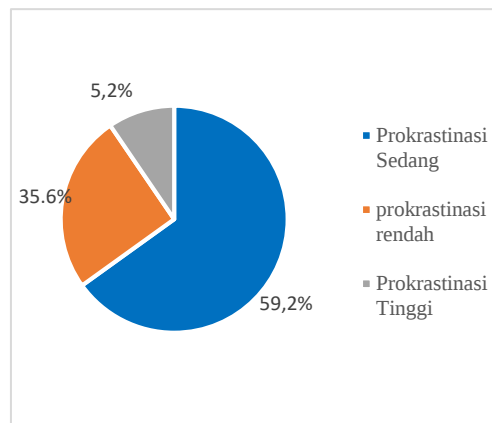
prokrastinasi akademik yang digunakan untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* telah terlebih dahulu dilakukan uji coba instrumen. Hasil uji coba instrumen rumus koefisien korelasi *product moment* menunjukkan bahwa $r_{hit} > r_{tabel}$ ($p < 0,05$). Hasil reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach Alpha* menunjukkan bahwa tingkat validitas yang sangat tinggi (0,812).

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data uji *wilcoxon* dengan diperkuat uji beda *mann whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSION

Hasil sebaran awal (*pretest*) dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019 yang berjumlah 270 siswa, menunjukkan bahwa terdapat 14 orang (5,2%) yang memiliki kategori prokrastinasi akademik yang tinggi, 160 orang (59,2%) yang memiliki ka-

tegori prokrastinasi akademik yang sedang, dan 96 orang (35,6%) yang memiliki kategori prokrastinasi akademik yang rendah (gambar 2).



Gambar 2. Hasil Penyebaran Skala Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran

Perubahan pada anggota kelompok eksperimen dapat terlihat pada hasil pengukuran yang dicapai setelah mendapatkan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC). Tingkat prokrastinasi akademik anggota kelompok yang semula semuanya berada pada tingkat tinggi (>63), setelah mendapatkan *treatment*, maka tingkat prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa 2 orang siswa pada tingkat prokrastinasi akademik yang sedang, sedangkan 5 orang sisanya, pada tingkat prokrastinasi akademik yang rendah (Tabel 2).

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok eksperimen

<i>Pretest</i>				<i>Posttest</i>			
No	Nama	Skor	Kategori	No	Nama	Skor	Kategori
1	MF	64	Tinggi	1	MF	38	Rendah
2	MB	67	Tinggi	2	MB	36	Rendah
3	WDC	64	Tinggi	3	WDC	37	Rendah
4	RR	65	Tinggi	4	RR	36	Rendah
5	AS	63	Tinggi	5	AS	35	Rendah
6	RA	67	Tinggi	6	RA	55	Sedang
7	RSI	70	Tinggi	7	RSI	45	Sedang

Perubahan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh anggota

kelompok kontrol menunjukkan adanya kemajuan. Pada tabel 3 dibawah,

menunjukkan bahwa, setelah pemberian layanan konseling kelompok konvensional pada anggota kelompok kontrol menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada anggota kelompok menurun. Penurunan tersebut

ditunjukkan pada 2 orang anggota kelompok yang berada pada tingkat prokrastinasi akademik yang sedang, sedangkan 5 orang lainnya masih berada pada tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi (Tabel 3).

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok kontrol

<i>Pretest</i>				<i>Posttest</i>			
No	Nama	Skor	Kategori	No	Nama	Skor	Kategori
1	JR	68	Tinggi	1	JR	64	Tinggi
2	AA	69	Tinggi	2	AA	65	Tinggi
3	RSD	70	Tinggi	3	RSD	63	Tinggi
4	SS	67	Tinggi	4	SS	63	Tinggi
5	YF	65	Tinggi	5	YF	56	Sedang
6	JER	63	Tinggi	6	JER	50	Sedang
7	MF	67	Tinggi	7	MF	64	Tinggi

Pada hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen (tabel 3) dan kelompok kontrol (tabel 2) diatas, menunjukkan bahwa konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) yang diberikan pada kelompok eksperimen dan konseling kelompok konvensional pada kelompok kontrol, sama-sama memberikan dampak dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.

Hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon* untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran menunjukan hasil sebagai berikut:

posttest - pretest	
Z	2.366 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

Tabel 4. Hasil uji *wilcoxon* (*Test Statistic*)

Hasil uji *Wilcoxon* diatas menunjukkan bahwa pada kolom Exact. Sig.(2-tailed) menunjukan hasil signifikansi dengan $p = 0,018$; $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima secara signifikan. Hal ini berarti, konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.

Selanjutnya, uji *mann whitney* dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat perubahan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah melakukan *pretest* dan *posttest*. Namun sebelum diuji *mann whitney* hasil *pretest* dan *posttest* harus dianalisis terlebih dahulu untuk mengetahui skor gain (*gain actual*) dan mencari selisih antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil hitung uji beda dengan menggunakan nilai *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok pembandingan maka dilakukan uji *mann whitney*.

	gainsore
Mann-Whitney U	1.000
Wilcoxon W	22.000
Z	-2.861
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 ^a

Tabel 5. Uji beda nilai *gain score* sampel penelitian menggunakan *mann whitney*

Hasil uji beda nilai *gain score* sampel penelitian menggunakan *mann whitney* diatas (tabel 5) menunjukkan bahwa, pada kolom Exact. Sig. (2-tailed) / significance untuk uji dua sisi. Hal tersebut bermakna bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan konseling kelompok konvensional.

Hasil uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* diatas menjawab asumsi-asumsi dasar dari pendekatan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) itu sendiri, di mana individu dianggap telah memiliki seluruh potensi positif di dalam dirinya, sehingga terapis hanya mengubah perspektif untuk menggali potensi tersebut muncul.

Pengentasan permasalahan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran melalui konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dilakukan sebanyak 5 (lima) sesi konseling. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk membantu konseli membangun perspektif yang lebih positif dalam memandang dirinya dan masalah yang ia hadapi serta membantu konseli untuk merancang tujuan - tujuan hidupnya dimasa depan. Berikut adalah gambaran intervensi secara garis besar dalam penelitian ini:

Pada sesi pertama, bertujuan untuk membentuk sebuah kelompok yang saling memahami dan mendukung perubahan yang lebih baik antara anggota kelompok, dengan pemahaman yang dimiliki mengenai proses konseling yang akan dilaksanakan. Dalam membangun hubungan dan keakraban pada anggota kelompok, peneliti memfasilitasi anggota kelompok untuk saling mengenal satu sama lain dengan cara memainkan permainan dan *yel-yel* yang dapat menciptakan keakraban. Sehingga, dengan pengenalan dan pelibatan diri mereka kedalam anggota kelompok akan mempermudah dalam pelaksanaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

Pada pertemuan pertama peneliti memberikan *informed consent* konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC), yang berisi waktu pelaksanaan konseling, pencapaian tujuan dalam setiap pertemuan, asas dan batasan selama proses konseling, dan fungsi dari kelompok yang akan dibentuk, untuk mempermudah anggota kelompok dalam memahami pelaksanaan konseling yang akan dijalani. Pada sesi pertama ini konseli diminta untuk menyetujui dan menandatangani pernyataan yang ada pada *informed consent* sebelum memulai untuk proses konseling. Peneliti membantu para anggota kelompok untuk menentukan pilihan apakah bersedia mengikuti konseling yang akan dilaksanakan atau tidak bersedia.

Sesi pertama menunjukkan hasil ketersediaan setiap anggota kelompok untuk melakukan proses konseling kelompok sampai sesi akhir. Anggota kelompok menyetujui kesepakatan dan kesepahaman mengenai pelaksanaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) yang akan dilaksanakan dalam sesi-sesi selanjutnya

antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok, serta pengenalan, melibatkan diri atau memasukan diri anggota kelompok dalam kehidupan suatu kelompok. Para anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, se-bagaimana maupun seluruhnya.

Pada sesi kedua ini bertujuan untuk memperkenalkan pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti memberikan pertanyaan pembukaan oleh pemimpin kelompok mengenai penggunaan pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Peneliti memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk menyampaikan ide, dan gagasan yang mereka miliki mengenai konsep pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) yang mereka ketahui. Selanjutnya, anggota kelompok diarahkan untuk memandang masalah prokrastinasi akademik dari sudut pandang pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC).

Pada sesi kedua ini, masing-masing anggota kelompok memaparkan secara garis besar mengenai permasalahan yang diutarakan di dalam kelompok. Peneliti akan menggali usaha-usaha yang sudah dilakukan oleh konseli dalam menghadapi masalah tersebut dan bagaimana hasil yang diperoleh setelah melaksanakan konseling. Melalui teknik-teknik *solution focused brief counseling* (SFBC) seperti *miracle question* dan *scaling question*, peneliti akan mencari tahu mengenai harapan dan pandangan konseli terhadap permasalahan - permasalahannya, dan peneliti membantu anggota

kelompok untuk merancang tujuan-tujuan (*goals*) yang konkrit.

Sesi kedua, berdasarkan pemaparan masalah pada masing masing anggota kelompok menunjukkan hasil bahwa perilaku prokrastinasi akademiknya dilatar belakangi karena konseli tidak bisa mengatur waktu bermain dan mengerjakan tugas, sehingga konseli lebih cenderung menyepelekan tugas mereka. Kebiasaan untuk menunda mengerjakan tugas karena mereka setiap pulang sekolah berkumpul dengan teman-temannya hingga larut malam untuk bermain *game* di ponsel mereka atau sekedar berkumpul. Ketika konseli berada di sekolah, teman kelompoknya juga sering memanggilnya untuk bermain *game* di ponselnya. Ketiga konseli lainnya menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademiknya dilatar belakangi oleh rasa malas mengerjakan tugas, kesulitan dalam mengerjakan tugas, dan sulit konsentrasi di dalam kelas sehingga malas dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Menurut ke-empat konseli, bahwa usaha yang pernah mereka lakukan adalah berusaha menghindari ajakan temannya dalam bermain, akan tetapi ia dianggap tidak setia kawan oleh temannya yang lain. Sedangkan tiga konseli lainnya menyatakan bahwa belum ada usaha yang dilakukan untuk menghindari kebiasaan buruknya. Harapan semua konseli adalah agar memperoleh solusi yang tepat untuk mengurangi ataupun menghilangkan kebiasaan buruknya.

Pada sesi ketiga bertujuan mendidik anggota kelompok untuk dapat mengidentifikasi alternatif-alternatif solusi yang dapat digunakan dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Peneliti menganalisa dinamika terjadi

nya perilaku prokrastinasi akademik pada diri konseli dengan cara membantunya menggambarkan kondisi diri saat ini. Selain itu, peneliti dan konseli berkolaborasi mengeksplorasi situasi-situasi yang menjadi pengecualian (*exemption*), yakni situasi di mana masalah tersebut tidak muncul, melalui teknik-teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) seperti *miracle question* dan *scaling question*.

Sesi ketiga, menunjukkan hasil bahwa keempat konseli menyatakan bahwa setiap kali mereka diajak oleh teman-temannya untuk berkumpul baik itu bermain game atau tidak, mereka tidak dapat menolaknya, meskipun sudah dilarang oleh orang tuanya. Konseli menganggap bahwa ini adalah kesetia kawan dan wajib untuk mengikutinya. Sedangkan kedua konseli lainnya menyatakan bahwa tugas yang diberikan oleh gurunya dibiarkan saja karena rasa malas untuk mengerjakan tugas, dan satu konseli lainnya menyatakan bahwa tugas yang diberikan sulit sehingga ia mengerjakan tugas disekolah dan mencontek kawanya. Menurut ketujuh konseli, akibat dari perilaku buruknya ini orang tua dan guru-guru di sekolah sering menegurnya karena tidak konsentrasi mengikuti pelajaran, tugas sekolah tidak selesai, dan tugas dikerjakan disekolah dengan mencontek kawan kelasnya.

Peneliti dan konseli berkolaborasi menentukan situasi-situasi yang menjadi pengecualian (*exemption*), yakni situasi di mana masalah tersebut tidak muncul. Menurut konseli, situasi ini tidak muncul apabila ia mampu untuk menghindari ajakan temannya dan dapat bergaul dengan teman-teman sekelas yang aktif mengikuti proses pembelajaran.

Sesi keempat, menunjukkan hasil bahwa peneliti mendorong konseli untuk memiliki harapan akan perubahan serta memiliki alternatif-alternatif solusi yang efektif yang dilakukan dalam mengurangi prokrastinasi akademik di kehidupan sehari-hari. Pada sesi ini kegiatan fokus membahas potensi-potensi positif di dalam diri konseli dan membantunya dalam mengatasi atau setidaknya mengubah perspektif konseli terhadap masalah yang dihadapinya.

Peneliti membangkitkan rasa percaya diri konseli dan keyakinan konseli akan kemampuan mencapai tujuan-tujuannya. Pada sesi ini, konseli diminta untuk mempraktikkan keterampilan *coping skill* terhadap teman sebayanya dan telah menunjukkan kemampuannya untuk menyampaikan perasaannya kepada teman sebayanya tentang penolakannya untuk berkumpul hingga larut malam bersama teman-temannya dan mengatur waktu untuk mengerjakan tugasnya. Solusi yang lain adalah mencari lingkungan baru yang positif dan mendukung, yaitu bergaul dengan siswa sekelas yang aktif mengikuti proses pembelajaran.

Pada sesi kelima bertujuan untuk praktik nyata perilaku baru selepas program konseling & antisipasi hambatan yang mungkin muncul (*relapse*). Pada sesi ini peneliti mengulas kembali sesi sebelumnya terutama mengenai tugas untuk mempraktikkan *coping skill*. Peneliti memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk menyampaikan hal-hal yang telah dipelajari selama sesi konseling berlangsung. Peneliti dan anggota kelompok mendiskusikan berbagai kemungkinan pendukung untuk mencegah timbulnya hambatan yang mungkin muncul (*re-*

lapse), dan menyampaikan kemajuan yang dimiliki anggota kelompok.

Sesi kelima, menunjukan hasil bahwa ketujuh konseli menyatakan untuk tetap mempertahankan solusi tersebut, yaitu menyatakan penolakannya kepada teman yang selalu mengajaknya untuk bermain dan membangun relasi dengan siswa-siswa yang berprestasi dan tidak menunda tugas sekolahnya. Untuk mencegah kembali hambatan yang mungkin muncul keempat konseli memilih untuk menghapus *game* yang ada di ponsel mereka, dan membuat jadwal belajar dan bermain. Sedangkan ketiga konseli lainnya membuat jadwal belajar dan buku tugas di rumah untuk mencegah lupa dan malas dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru.

Berdasarkan pemaparan ketujuh konseli mereka mengalami perubahan ketika melakukan alternatif-alternatif solusi yang sudah di bahas pada sesi sebelumnya. Hal tersebut mereka rasakan ketika tidak lagi melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, tidak adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dapat mengatur kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, dapat lebih memilih mengerjakan tugas daripada melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Uji keefektifan yang dilakukan dalam penelitian ini secara garis besar untuk memperoleh gambaran mengenai dampak *intervensi* layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019. Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan, terlihat bahwa kondisi prokras-

tinasi akademik yang tinggi masih dimiliki oleh sebagian siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran. Hal tersebut menunjukan bahwa, sebagian siswa belum mencapai tingkat perkembangan akademik yang optimal sehingga menyebabkan tingginya tingkat prokrastinasi akademik yang dihadapi pada sebagian siswa.

Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik di SMP Negeri 1 Pesawaran disebabkan karena distorsi kognitif atau pemikiran yang irasional terhadap tugas-tugas yang dihadapinya. Mereka lebih memilih untuk meninggalkan tugasnya dan mengutamakan bermain dan berkumpul bersama teman-temannya sehingga tugas yang diberikan oleh guru diabaikan dan sulit untuk di selesaikan tepat waktu. Dengan begitu prokrastinasi akademik berdampak negatif pada proses belajar dan prestasi belajar siswa.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ramadhan dan Winata (2016) tentang pengaruh prokrastinasi akademik dalam menurunkan prestasi belajar siswa SMK swasta di Bandung. Dalam penelitiannya kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa prokrastinasi akademik memiliki efek yang negatif terhadap proses belajar dan prestasi belajar.

Penelitian ini membuktikan bahwa efek negatif prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat, kecemasan menjelang ujian, sikap menyerah, dan lebih jauh lagi berakibat terhadap hasil ujian serta mempengaruhi aktivitas lainnya dalam lingkungan sekolah. Berdasarkan pemaparan masalah dalam penelitian ini, lima dari tujuh konseli mengatakan bahwa dampak yang mereka rasakan adalah tidak konsentrasi mengikuti pe-

lajaran, tugas sekolah tidak dikerjakan samapai selesai, dan tugas dikerjakan disekolah dengan mencontek kawan kelasnya.

Solution focused brief counseling (SFBC) hadir sebagai salah satu bentuk pendekatan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dengan cara mengubah distorsi kognitif menjadi pemikiran yang rasional. Hal tersebut didukung oleh Palmer (2016) yang mengatakan bahwa *solution focused brief counseling* (SFBC) merupakan bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya dan merestrukturisasikan pikiran mereka kembali ke pemikiran yang rasional. Peneliti membangkitkan rasa percaya diri konseli dan keyakinan konseli akan kemampuan mencapai tujuan-tujuannya dengan memunculkan dan merestrukturisasi kembali pikiran mereka.

Pada penelitian ini konseli diminta untuk mempraktikkan keterampilan *coping skill* terhadap teman sebayanya dan telah menunjukkan kemampuannya untuk menyampaikan perasaannya kepada teman sebayanya tentang penolakannya untuk berkumpul hingga larut malam bersama teman-temannya dan mengatur waktu untuk mengerjakan tugasnya. Solusi yang lain adalah mencari lingkungan baru yang positif dan mendukung, yaitu bergaul dengan siswa sekelas yang aktif mengikuti proses pembelajaran.

Pendekatan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) sangat tepat apabila diterapkan di sekolah karena *solution*

focused brief counseling bekerja dalam kerangka waktu yang terbatas dan terstruktur dengan menitik beratkan pada kekuatan dan sumber daya yang dimiliki siswa untuk berfokus pada solusi bagi semua permasalahan yang mereka hadapi. Hal tersebut sesuai dengan asumsi-asumsi dasar dari pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) itu sendiri, di mana individu dianggap telah memiliki seluruh potensi-potensi positif di dalam dirinya, sehingga peneliti hanya mengubah perspektif untuk menggali potensi-potensi tersebut yang akan muncul dalam diri individu.

Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) sangat tepat apabila diterapkan di sekolah karena bekerja dalam kerangka waktu terbatas dan terstruktur dengan menitikberatkan pada kekuatan dan sumber daya yang dimiliki siswa untuk berfokus pada solusi bagi permasalahan yang mereka hadapi. Hal ini sesuai dengan asumsi-asumsi dasar dari pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) itu sendiri di mana individu dianggap telah memiliki seluruh potensi positif di dalam dirinya, sehingga terapis hanya mengubah perspektif untuk menggali potensi tersebut muncul.

Pengentasan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran melalui layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dilakukan sebanyak lima sesi. Tujuan dari intervensi yang dilakukan ini adalah untuk membantu konseli membangun perspektif yang lebih positif dalam memandang dirinya dan masalah yang ia hadapi serta membantu konseli untuk merancang tujuan-tujuan hidupnya dimasa depan, sehingga menjadi pribadi yang mandiri

dalam menghadapi permasalahan-permasalahannya.

Pemilihan *solution focused brief counseling* (SFBC) sebagai intervensi untuk masalah perilaku prokrastinasi akademik didasari pula pertimbangan bahwa *solution focused brief counseling* (SFBC) akan menggali aspek-aspek positif dalam diri siswa termasuk visi terhadap masa depan. Sebagaimana dijelaskan oleh O'Connel (2005), *solution focused brief counseling* (SFBC) memberikan kontribusi dalam memberikan petunjuk kepada individu mengenai kelebihan-kelebihan yang ia miliki sehingga dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya kelebihan yang dimiliki, individu mampu membangun solusi yang menurutnya efektif.

Hal ini bertolak belakang dengan intervensi yang biasa dilakukan oleh pihak sekolah dalam menangani perilaku prokrastinasi akademik. Intervensi yang biasa dilakukan oleh pihak sekolah dalam menangani masalah perilaku prokrastinasi akademik siswa pada umumnya menggunakan pendekatan "tradisional", yang lebih menitik beratkan pada *problem-talk* dan histori terjadinya permasalahan tersebut, sehingga sesi yang digunakan pun menjadi lebih banyak dan lama.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti dapat mengatakan bahwa layanan konseling kelompok yang tepat digunakan dalam penelitian ini untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah dengan menggunakan pendekatan konseling *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam layanan konseling kelompok. Pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) menitik beratkan pada percakapan solusi (*solution-talk*) dan

langsung mengarah pada langkah apa yang akan dilakukan konseli dikemudian hari dengan permasalahan yang melekat dalam hidupnya, sehingga sesi menjadi ringkas dan singkat. *Treatment* tersebut didasarkan pada asumsi optimis bahwa setiap individu itu ulet, banyak akal, cakap, dan memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi solusi yang dapat mengubah kehidupan mereka (Corey, 2013).

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019. Hal tersebut dilihat dari menurutnya hasil nilai *pretest* dan *posttest* siswa yang menjadi subjek penelitian. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *uji Wilcoxon*, dimana diperoleh hasil signifikansi $p = 0,018$; $p < 0,05$, yang artinya bahwa konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat mengurangi prokrastinasi akademik secara signifikan.

Pada penelitian ini dengan pemberian layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) kepada siswa, dapat mengurangi prokrastinasi akademik mereka dengan peningkatan atau perbaikan kognitif (*restructuring cognitive*), sehingga dapat merestrukturisasikan kembali pikiran-pikiran menjadi pemikiran yang rasional dengan menggunakan teknik *miracle question*, *scaling question*, dan *coping skill*.

Apabila dikaitkan dengan hipotesis yang ingin dibuktikan pada penelitian ini, maka dapat dibuktikan bahwa masalah prokrastinasi akademik pada siswa dapat diatasi dengan konseling kelompok *solution focused brief*

counseling (SFBC), dilihat dari hasil analisis uji *wilcoxon*, perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019. Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019 bagi penelitian selanjutnya adalah penggunaan populasi sasaran layanan yang heterogen yang tidak hanya menggunakan siswa dalam populasi penelitiannya, sehingga dapat membuktikan keefektifan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dengan *generalisasi* hasil penelitian yang lebih luas.

SIMPULAN/ CONCLUSION

Pemberian layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) yang digunakan dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019. Adapun hal ini diperoleh berdasarkan dari hasil analisis data dengan menggunakan perhitungan uji *Wilcoxon* maka dapat diperoleh $p = 0,018$; $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu yang artinya bahwa penggunaan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu penggunaan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat mengurangi prokrastinasi akademik motivasi belajar pada siswa kelas VIII di SMP

Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.

Penggunaan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat dipergunakan untuk mengurangi permasalahan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan dari semua subyek penelitian setelah diberikan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) sebagai wadah pemahaman bagi siswa untuk mencapai tugas perkembangannya secara optimal.

Saran kepada siswa yaitu bagi siswa yang memiliki masalah khususnya prokrastinasi akademik yang tinggi, hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dan sebagainya yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Selain itu, bagi siswa hendaknya selalu belajar mencari alternatif-alternatif solusi untuk mengatasi dan mencegah permasalahan prokrastinasi akademik, agar mendapat hasil belajar yang memuaskan.

Saran kepada Guru pembimbing agar dapat menjadikan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) ini sebagai salah satu bentuk layanan yang bisa diberikan kepada siswa dalam membantu mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik siswa yang tinggi disekolah. Kemudian penelitian ini diharapkan dapat memanfaatkan peranan dan fungsi dari bimbingan konseling, dan layanan-layanan yang terdapat dalam bimbingan konseling untuk membantu siswa sebagai guna dapat mencapai suatu tugas perkembangannya dengan

baik sehingga mendapatkan hasil belajar yang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa yang tinggi dapat dikurangi dengan menggunakan pendekatan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC). Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada diri siswa pada setiap pertemuan konseling yang dilakukan. Selain itu kenaikan ini diperkuat dengan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 16, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan hasil $p = 0,018$; $p < 0,05$. Dengan dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon jika $\leq 0,05$ maka Hipotesis diterima dan jika nilai $\geq 0,05$ maka hipotesis ditolak.

DAFTAR RUJUKAN/ REFERENCES

- Alvira, 2013. *Pengaruh Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Percontohan Terhadap Motivasi Berwirausaha Pada Siswa Kelas XII SMAN 3 Sragen*. Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling Unisri Surakarta. Vol.3, No. 1 Tahun 2013. Diambil dari <http://jurnalmahasiswa.unisri.ac.id/index.php/fkipbk/article/viewFile/548/482>. Diakses pada 5 Juli 2018.
- Arikunto, S. 2010. *Prodesur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. 2016. *Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik*. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol.5 No. 2 Tahun 2016. Diambil dari [file:///C:/Users/acer/Downloads/14029-Article%20Text-28204-2-10-20170516%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/acer/Downloads/14029-Article%20Text-28204-2-10-20170516%20(1).pdf). Diakses pada 22 Agustus 2018.
- Gladding, S. T. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks.
- Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. 2015. *Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. Vol. 1, No. 2 Tahun 2015. Diambil dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/621>. Diakses pada 1 September 2018.
- Miraningsih, W. 2013. *Pengaruh Interaksi Sosial Dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN Purworejo*. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Vol. 3, No. 3 Tahun 2013. Diambil dari <https://lib.unnes.ac.id/173-18/1/1301408033.pdf>. Diakses pada 23 Agustus 2018.
- Rosita, Ita. 2014. *Meningkatkan Kedisiplinan Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling*. Jurnal Penelitian Tindakan Kelas. Vol. 1, No. 2 Tahun 2014. Diambil dari <http://rpp.com/index.php/didaktikum/article/view/142/140>. Diakses pada 16 Agustus 2018.

- Rumiani, R. 2016. *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Undip. Vol.3, No. 2 Tahun 2016. Diambil dari [https://www.neliti.com/publications/128210/prokrastinasi-akademik-ditinjau-dari-motivasi-berprestasi-dan-stres mahasiswa](https://www.neliti.com/publications/128210/prokrastinasi-akademik-ditinjau-dari-motivasi-berprestasi-dan-stres-mahasiswa) .Diakses pada tanggal 18 Januari 2019.
- Sholikhah, L. D., Sugiharto, D. Y. P., & Tadjri, I. 2017. *Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa*. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol. 6, No. 1 Tahun 2017. Diambil dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17438>. Diakses pada 10 Februari 2019.
- Syarif, Kemal. 2014. *Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Solution Focused Brief Counseling dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Kelas XI IPA SMA N 1 Medan*. Skripsi. Universitas Negeri Medan. Diambil dari <http://digilib.unimed.ac.id/4794/1/Fulltext.pdf>. Diakses pada 12 Februari 2019.
- Zakiyah, N., Nuzulia, F., & Setyawan, I. 2010. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang*. Jurnal Psikologi. Vol, 8 No. 2 Tahun 2010. Diambil dari <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2960>. Diakses pada 20 Maret 2018.