

**PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED
BRIEF COUNSELING* (SFBC) DALAM MENGURANGI PERILAKU
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP
NEGERI 1 PESAWARAN TAHUN AJARAN 2018/2019**

(Skripsi)

Oleh

AJI POWIRANTA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

2019

ABSTRAK

PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PESAWARAN TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh

Aji Popowiranta

Tujuan penelitian untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok SFBC dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian terdiri dari kelompok eksperimen sebanyak 7 siswa yang terkumpul dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi). Skala prokrastinasi akademik digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa dapat dikurangi dengan menggunakan konseling kelompok SFBC dengan $p = 0,018$; $p < 0,05$.

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

ABSTRACT

THE USE OF SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (GROUP COUNSELING) FOR REDUCING STUDENT ACADEMIC PROCRASTINATION AT THE EIGHTH GRADE OF SMPN 1 PESAWARAN IN THE ACADEMIC YEAR 2018/2019

By

Aji Popowiranta

The purpose of the research was to know the using of solution focused brief counseling (group counseling) in reducing student's academic procrastination at the eighth grade of SMPN 1 Pesawaran in the academic year 2018/2019. The research used one group pretest-posttest design. The subjects of the research consisted of 7 student's, selected with purposive sampling technique (student's who have high level of academic procrastination). Academic procrastination scales used to measure the academic procrastination level. Data analysis of Wilcoxon test showed that student's academic procrastination can reduced by using of solution focused brief counseling (group counseling), with $p = 0,018$; $p < 0,05$.

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

PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PESAWARAN TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh

AJI POPOWIRANTA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi : **PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK
SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING
(SFBC) DALAM MENGURANGI
PROKRASITINASI AKADEMIK PADA SISWA
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PESAWARAN
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Nama Mahasiswa : **Aji Popowiranta**

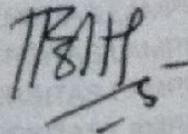
No. Pokok Mahasiswa : 1513052035

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

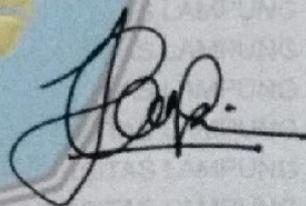
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama



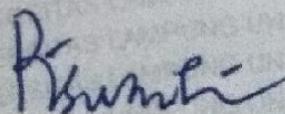
Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.
NIP. 19730315 200212 2 002

Pembimbing Pembantu



Ashari Mahfud, S.Pd.I., M.Pd.
NIDN. 0005059203

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



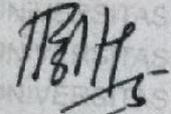
Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

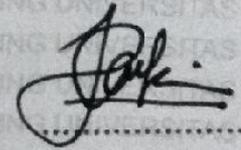
Ketua

: Ratna Widlastuti, S.Psi., M.A., Psi.



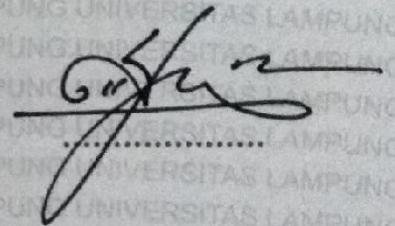
Sekretaris

: Ashari Mahfud, S.Pd.I., M.Pd.



Penguji

Bukan Pembimbing : Drs. Yusmansyah, M.Si.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M. Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 21 Juni 2019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019 adalah benar-benar karya saya sendiri. Dalam penyelesaian karya tulis ini, saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi atau klaim dari pihak lain yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, penuh kesadaran yang dilandasi oleh kebenaran ilmiah yang berlaku dalam dunia akademik.

Bandar Lampung, 27 Juli 2019

Yang membuat pernyataan,



Ajiropowiranta
NPM 1513052035

RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama Aji Popowiranta dilahirkan di Sukaraja, Gedongtataan, Pesawaran tanggal 08 Januari 1998, merupakan anak ke empat dari empat bersaudara, dari Bapak Supli Basri dan Ibu Siswati.

Jenjang pendidikan yang pernah ditempuh penulis yaitu, Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Sukaraja diselesaikan tahun 2009, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Gedongtataan diselesaikan tahun 2012, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Gadingrejo diselesaikan tahun 2015.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung pada tahun 2015. Pada tahun 2018 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Napal, Kecamatan Bulok, Kabupaten Tanggamus, dan melaksanakan Praktik Profesi Kependidikan (PPK) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Bulok, Kabupaten Tanggamus.

MOTTO

“Man Jadda Wa Jadda”

“Siapa yang bersungguh-sungguh pasti akan berhasil”

(Al-hadits)

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(Surat Asy-syahr :6-8)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil'alamiin...

*Teriring puji dan syukur ku kepada Allah SWT
Ku persembahkan skripsi ini sebagai awal pembuktian ku
kepada belahan jiwa ku yaitu kedua orang tua ku
Papa dan Mama tercinta atas peluh keringat, kasih sayang dan
air mata serta do'a yang senantiasa dengan tulus mengiringi
langkah keberhasilan ku*

*Saudara-saudara ku yang tersayang, Kanjang Aci, Kanjang Uti,
dan Kiyay Mirda, yang selalu ada dan menjadi semangat
untuk lebih giat mencapai keberhasilan ku*

*Terima kasih atas dukungan serta do'a yang senantiasa tulus
mengiringi langkah ku, dan ku pastikan perjuangan menuntut
ilmu ini tidak akan pernah berakhir, aku ingin membuat
bangga seluruh keluarga ku*

Almamaterku Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah hirabbil 'alamin, puji syukur kehadiran ALLAH SWT atas segala nikmat, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019”. Sholawat serta salam senantiasa kita sanjungkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan do'a, bimbingan, motivasi, kritik dan saran yang telah diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada.

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung sekaligus Dosen Penguji. Terimakasih atas bimbingan, saran, dan masukan berharga yang telah bapak berikan kepada penulis.
5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama yang telah memberikan banyak masukan, bimbingan dan semangat agar skripsi ini terselesaikan dengan baik.
6. Bapak Ashari Mahfud, S.Pd.I., M.Pd., selaku Pembimbing Pembantu yang selalu membimbing dan membantu penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang telah banyak memberikan pelajaran yang begitu berharga selama perkuliahan.
8. Bapak Didi Purwanto, S.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 1 Pesawaran dan guru-guru yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Ibu Yeyen Handayani, S.Pd., selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Pesawaran yang telah bersedia membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
10. Bapak Supli Basri, Ibu Siwati, Saudara perempuan ku Fizar Litia dan Mirda Septiana, saudara laki-laki ku Agustian Arochman tercinta yang senantiasa memberikan restu, motivasi, do'a, serta dukungan yang luar biasa untukku hingga saat ini;

11. Terkhusus untuk orang terdekat saya Rizca Yunanda yang selalu memberikan motivasi dan semangat luar biasa baik tingkah laku, perkataan, do'a, serta harapan.
12. Sahabat kampusku Adri, Rini, Arif, Nico, Alvin, Brenda, Rosi, Aini, Hesta, dan masih banyak lagi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, semangat dan motivasinya.
13. Teman seperjuangan saat KKN di Desa Napal, Kecamatan Bulok, Kabupaten Tanggamus, Anti, Alma, Wayan, Indri, Ratna, Desti, dan Yuli.
14. Serta semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa terima kasih yang sebesar-besarnya;
15. Almamater tercinta, Universitas Lampung;

Semoga ALLAH SWT senantiasa memberikan kita kebahagiaan di dunia maupun di akhirat kelak. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua.

Bandar Lampung, 25 Juli 2019
Penulis,

Aji Popowiranta
NPM. 1513052035

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
1. Latar Belakang	1
2. Identifikasi Masalah	7
3. Rumusan Masalah	8
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
1. Tujuan Penelitian	8
2. Manfaat Penelitian	8
C. Kerangka Pikir	10
D. Hipotesis Penelitian	12
II. TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Prokrastinasi Akademik	13
1. Pengertian Prokrastinasi	13
2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	15
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	17
B. Konseling Kelompok SFBC	20
1. Konsep Dasar Konseling Kelompok SFBC	20
2. Pribadi Bermasalah dan Pribadi Sehat dalam SFBC.....	22
3. Tujuan Konseling Kelompok SFBC	25
4. Peran dan Fungsi Konselor-Konseli	28
5. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok SFBC	29
6. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok SFBC	34
C. Penggunaan SFBC dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik ...	37
III. METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39
B. Subjek Penelitian	41
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
1. Variabel Penelitian	42
2. Definisi Operasional	43

D. Teknik Pengumpulan Data	44
E. Validitas dan Reliabilitas	48
1. Uji Validitas	48
2. Uji Reliabilitas	51
F. Teknik Analisis Data	52
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
1. Kondisi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII	54
2. Data, Skor <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> Subjek Penelitian	56
3. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok SFBC.....	61
4. Keefektifan Konseling Kelompok SFBC.....	68
B. Pembahasan	70
V. KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	85
Lampiran 1 Modul Konseling Kelompok SFBC	86
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Layanan	94
Lampiran 3 Prosedur Operasional Eksperimen Konseling Kelompok	109
Lampiran 4 Kisi – Kisi Skala Prokrastinasi Akademik	115
Lampiran 5 Skala prokrastinasi akademik.....	117
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	119
Lampiran 7 Nilai r tabel <i>Product Moment</i>	126
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas	127
Lampiran 9 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	129
Lampiran 10 Hasil <i>Pretest</i> Setiap Indikator Prokrastinasi Akademik	130
Lampiran 11 Hasil <i>Posttest</i> Setiap Indikator Prokrastinasi Akademik	131
Lampiran 12 Foto Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	132

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Data Sampel Sebelum Mendapatkan Layanan SFBC	41
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik	45
Tabel 3.3 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban	47
Tabel 3.4 Kriteria Tingkat Prokrastinasi Akademik	48
Tabel 3.5 Hasil Validitas <i>Product Moment</i>	49
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	56
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Subjek Konseling Setiap Indikator	57
Tabel 4.3 Data Hasil Indikator Penundaan untuk Menyelesaikan Tugas	58
Tabel 4.4 Data Hasil Indikator Keterlambatan Mengerjakan Tugas	59
Tabel 4.5 Data Hasil Indikator Kesenjangan Rencana Dan Kinerja	60
Tabel 4.6 Data Hasil Indikator Melakukan Aktivitas Menyenangkan.....	61
Tabel 4.7 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1.1 Pola Kerangka Berfikir	11
Gambar 3.1 Desain <i>Randomized Pretest-Posttest Control Group</i>	40
Gambar 4.1 Hasil Penyebaran Skala Prokrastinasi Akademik	54

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

1. Latar Belakang

Pendidikan dapat diartikan sebagai bimbingan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani siswa menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Pendidikan pada dasarnya mengupayakan pengembangan manusia seutuhnya serta tidak terhindar dari berbagai rintangan dan kegagalan tersebut perlu diselenggarakan secara luas dan mendalam mencakup segenap segi kehidupan manusia, baik di dunia maupun di akhirat. Sebagai pendidik, tugas guru selain mengajar dan melatih adalah memberikan bimbingan. Guru berperan dalam memberikan bimbingan penguasaan nilai, disiplin diri, perencanaan masa depan, dan membantu mengatasi kesulitan yang dihadapi sehingga menjadi pribadi yang mandiri.

Usaha untuk menumbuhkan pribadi yang mandiri kepada siswa, pendidik memberikan tugas agar dapat diselesaikan. Tugas pada umumnya diberikan oleh pendidik agar siswa dapat mengalami kegiatan belajar, di luar kegiatan belajar di sekolah. Dengan diberikannya tugas, siswa mendapatkan pengalaman belajar mandiri untuk menambah pemahaman siswa yang

diharapkan dapat meningkatkan suatu komitmen tugas pada diri siswa. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Jarvis (1990) bahwa kemampuan belajar mandiri yang dimiliki oleh pembelajar didefinisikan sebagai kemampuan untuk berinisiatif dalam mengatur (*regulate*), mengelola dan mengontrol proses belajarnya untuk mengatasi berbagai masalah dalam belajar dengan mempergunakan berbagai alternatif atau strategi belajar. Namun, timbul kendala yang cukup besar pada diri siswa khususnya berhubungan dengan pengerjaan tugas yang harus diselesaikan. Kendala tersebut timbul karena siswa sering kali menunda-nunda untuk memulai mengerjakan tugas atau menunda untuk menyelesaikannya, yang dikenal dengan nama prokrastinasi akademik.

Keberhasilan seorang siswa dalam meraih kesuksesan ditentukan oleh kualitas dan kesungguhan dalam menjalani pendidikan. Tugas merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas sehari-hari seorang siswa. Kecenderungan siswa tidak mampu berprestasi disebabkan perilaku menunda mengerjakan tugas. Ackerman dan Gross (dalam Jiao, 2011) menjelaskan prokrastinasi akademik adalah bentuk khusus dari penundaan yang terjadi dalam format akademik. Hal ini melibatkan kebutuhan untuk melaksanakan tugas akademis atau melakukan sebuah kegiatan akademik, seperti menulis makalah, belajar untuk ujian, menyelesaikan pekerjaan yang berhubungan dengan sekolah, atau melakukan tugas membaca mingguan, tapi karena suatu alasan, gagal melakukannya dalam jangka waktu yang diharapkan.

Menurut Solomon dan Rothblom (1984) prokrastinasi akademik merupakan kegagalan penyelesaian tugas akademik tanpa adanya ekspektasi terselesaikan dalam jangka waktu tertentu; tidak ada tujuan serta adanya ketidak optimalan dalam mengerjakan. Hal ini dapat memunculkan potensi maladaptif terutama bagi pelaku. Schouwenburg (dalam Rabin, Fogel, & Nutter-Upham, 2011) menerangkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan kegiatan akademik dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga pekerjaan penting tidak selesai tepat pada waktunya dan membuang waktu secara sia-sia. Milgram (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dilakukan siswa karena waktu belajar dilaksanakan ketika siswa enggan untuk belajar.

Prokrastinasi akademik muncul akibat kesalahan berfikir yang dialami siswa. Mereka menganggap menunda mengerjakan tugas adalah hal yang sepele. Namun, jika ditelaah lebih lanjut prokrastinasi akademik menimbulkan berbagai dampak yang serius misalnya merasa cemas, panik, tertekan, hingga putus asa. Ketika hal itu terus menerus terjadi, dan tidak diatasi dengan baik maka dapat menimbulkan masalah baru (dalam Gerald, Kathryn & David Gerald, 2011). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erfantinni, Purwanto, dan Japar (2016) pada siswa SMK PGRI 2 Ponorogo menunjukkan bahwa mayoritas memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi yang disebabkan pengaruh kesalahan berfikir yang mereka alami yang berdampak terhadap perilaku mereka.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah, Nuzulia, dan Setyawan (2010) pada siswa SMP N 3 Peterongan Jombang, bahwa siswa memiliki waktu yang sedikit untuk bermain dengan teman-teman sebaya, terkadang waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar seringkali digunakan untuk berbincang-bincang dan bermain bersama-sama teman satu kamar, sebagian siswa yang tinggal di asrama muzamzamah mengaku bahwa sebenarnya ingin belajar, namun melihat teman-temannya bergurau, siswa tertarik untuk ikut dalam permainan teman-temannya dengan alasan ingin mencari hiburan karena jenuh dengan aktivitas yang sudah dijalani di sekolah dan di asrama.

Selain itu, hasil penelitian Aitken (Rosario, Costa, Nunez, Pienda, Solano, & Valle, 2009) dalam investigasi dengan remaja, diperoleh fakta bahwa hampir 25% dari individu yang menganggap penundaan adalah masalah yang biasa atau berat. Hal tersebut didukung oleh penelitian Zakiyah, Hidayati, dan Setyawan (2010) diperoleh gambaran 13,4% tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kategori sedang dan 1,03% pada kategori tinggi. Saat ini prokrastinasi adalah masalah umum yang terjadi di dunia akademik dan sesuatu yang mengancam bagi pelakunya (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). Berdasarkan penelitian diatas menunjukkan bahwa fenomena prokrastinasi akademik benar-benar parah dikalangan siswa dan harus segera ditangani oleh guru bimbingan konseling.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru bimbingan konseling yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Pesawaran, peneliti menemukan bahwa

siswa di sekolah tersebut mengalami permasalahan yaitu seringnya siswa menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas sekolahnya.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian yang integral dan tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap permasalahan siswa (Tohrin, 2007). Hal ini berarti proses pembelajaran dan pengentasan permasalahan siswa tidak akan memperoleh hasil yang maksimal tanpa di dukung oleh penyelenggaraan layanan bimbingan konseling yang baik. Prokrastinasi akademik adalah salah satu permasalahan yang dialami siswa dalam bidang belajar. Menurut Schraw, Wadkins, dan Olafson (2007), salah satu pemicu munculnya perilaku prokrastinasi adalah distorsi kognitif atau pemikiran irasional yang terdapat pada diri individu. Contoh distorsi kognitif seperti anggapan bahwa “masih ada jeda waktu panjang untuk mengerjakan tugas”.

Ellis dan Knaus (dalam Gufron & Risnawita, 2012) memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan suatu tugas sekolah. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Seperti cara guru dalam mengajar atau proses belajar kurang menyenangkan

sehingga siswa menjadi bosan dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda menyelesaikan tugas tersebut.

Prokrastinasi akademik yang berada pada level tinggi tentunya sangat menghambat siswa untuk berkembang, mengingat dampak yang ditimbulkannya begitu serius. Konselor sekolah memiliki peranan penting untuk mengantarkan siswanya menuju tumbuh kembang yang optimal sehingga dapat mencapai kesuksesan. 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).

Berdasarkan hal tersebut, cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah dengan peningkatan atau perbaikan kognitif (*restructuring cognitive*) individu tersebut. Semua tindakan tersebut dapat di tempuh dengan cara *transformational coping* (Kobasa dalam Tavousi, 2015). Upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kembali fungsi kognitif adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

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

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 *me-restructuring cognitive* untuk menumbuhkan keyakinan irasional yang baik pada siswa sehingga dapat mengatasi prokrastinasi akademik siswa. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) diharapkan dapat *me-restructuring cognitive* individu sehingga dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

- a. Terdapat siswa yang melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
- b. Adanya keterlambatan siswa dalam mengerjakan tugas

- c. Terdapat kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas.
- d. Siswa lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Menurut Arikonto (2011) tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya suatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai. Tujuan penelitian diharapkan nantinya mampu menjawab dari rumusan masalah yang telah dipaparkan. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.

2. Manfaat Penelitian

Merujuk pada salah satu manfaat dari konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC), yakni mampu memberikan dampak dalam

mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada aspek:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan keilmuan Bimbingan Konseling. Manfaat tersebut khususnya dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019 melalui layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Kepala Sekolah, sebagai masukan atau dapat dijadikan sebagai bahan pemikiran bagi sekolah tentang pentingnya layanan bimbingan dan konseling, dan masukan bagi sekolah tentang tindakan pencegahan dan mengatasi prokrastinasi akademik siswa dan dalam meningkatkan prestasi belajar siswa.
- 2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, sebagai masukan dalam melaksanakan program bimbingan dan konseling, dan menambah wawasan dalam menanggulangi permasalahan belajar siswa, serta menjadi bahan evaluasi diri berkenaan dengan kualitas layanan bimbingan konseling yang telah dilaksanakan dan sebagai balikan (*feedback*) untuk meningkatkan kinerja agar lebih berkualitas.
- 3) Bagi siswa, memberikan dampak positif agar mampu menyelesaikan kesulitannya sendiri dan sanggup menghadapi tantangan kehidupan

yang semakin berat dan kompleks yang pada akhirnya dapat menjadi pribadi yang mandiri.

- 4) Peneliti, agar dapat mengambil sumbangan informasi serta pemikiran dari penerapan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.

C. Kerangka Pikir

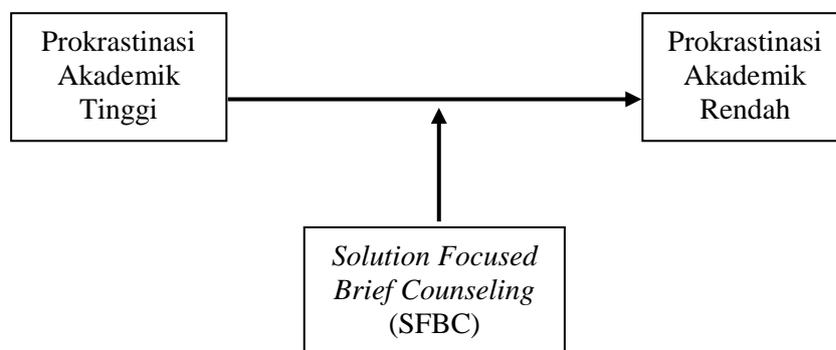
Menurut Solomon dan Rothblom (1984) prokrastinasi akademik sebagai penundaan yang dilakukan individu terhadap tugasnya dengan sengaja. Schouwenburg (dalam Rabin, Fogel, & Nutter-Upham, 2011) menerangkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang sengaja dilakukan individu untuk menunda tugas pentingnya dalam kegiatan akademik. Berdasarkan penelitian diatas menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat menghambat kemajuan akademik dan kesuksesan dalam belajar.

Hasil penelitian Aitken (Rosario, Costa, Nunez, Pienda, Solano, & Valle, 2009) dalam investigasi dengan remaja, diperoleh fakta bahwa hampir 25% dari individu yang menganggap penundaan adalah masalah yang biasa atau berat. Hal tersebut didukung oleh penelitian Zakiyah, Hidayati, dan Setyawan (2010) diperoleh gambaran 13,4% tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kategori sedang dan 1,03% pada kategori tinggi. Saat ini prokrastinasi adalah masalah umum yang terjadi di dunia akademik dan sesuatu yang mengancam bagi pelakunya (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). Berdasarkan penelitian diatas

menunjukkan bahwa fenomena prokrastinasi akademik benar-benar parah dikalangan siswa dan harus segera ditangani.

Menurut Schraw, Wadkins, dan Olafson (2007) salah satu pemicu munculnya perilaku prokrastinasi adalah distorsi kognitif atau pemikiran irasional yang terdapat pada diri individu. Contoh distorsi kognitif seperti anggapan bahwa “masih ada jeda waktu panjang untuk mengerjakan tugas”. Hal ini merupakan bukti bahwa kurangnya komitmen dalam diri siswa dalam mengerjakan tugas sekolah yang sudah diberikan oleh gurunya.

Prokrastinasi akademik yang berada pada level tinggi tentunya sangat menghambat siswa untuk berkembang, mengingat dampak yang ditimbulkannya begitu serius. Konselor sekolah memiliki peranan penting untuk mengantarkan siswanya menuju tumbuh kembang yang optimal sehingga dapat mencapai kesuksesan. Adanya persoalan prokrastinasi akademik yang dilakukan mayoritas siswa maka perlu dilakukan penanganan. Suatu alternatif yang dapat diuji cobakan untuk menangani prokrastinasi akademik adalah menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).



Gambar 1.1 Pola kerangka berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah, dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, adapun menurut (Sugiyono, 2012) mengemukakan bahwa hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan hipotesis penelitian di atas, penulis mengajukan hipotesis statistik penelitian ini sebagai berikut:

Ho : Penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) tidak dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.

Ha : Penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan suatu fenomena yang seringkali terjadi saat ini terlebih dikalangan pelajar. Milgram (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) menekankan bahwa prokrastinasi pada dasarnya merupakan penyakit modern. Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Istilah prokrastinasi dalam khasanah psikologi diartikan sebagai kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon & Rothblum, 1984).

Ferrari (dalam Chandra, 2014) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi. Prokrastinasi akademik adalah

menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk (Steel, 2007).

Putri (2012) mengatakan prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dirinya dan tidak begitu penting sehingga menghambat kinerja akademik individu maupun oranglain. Perilaku menunda secara sukarela terhadap pekerjaan yang sudah terjadwal dan penting untuk dilakukan sehingga menimbulkan konsekuensi secara emosional, fisik dan akademik (Gunawita & Lasmono, 2008). Burka dan Yuen (2008) juga mengatakan prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan di mana seseorang merasa terganggu dengan penundaannya tersebut karena adanya rasa takut.

Ferrari (dalam Gufron & Risnawita, 2012) mengatakan bahwa Prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu prokrastinasi yang *fungsional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat dan disfungsional, yang merupakan penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah.

Boice (dalam Nugroho, 2015) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah. Lebih cepat

diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Dari beberapa pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik 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. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari (dalam Saputri, 2014) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu antara lain:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, menunda-nunda untuk memulai

mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Dari beberapa ciri prokrastinasi akademik di atas akan dijadikan sebagai acuan atau indikator dalam pembuatan instrumen dalam penelitian.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Gufon dan Risnawita (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari diri individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi akademik. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

a. Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

b. Kondisi psikologis individu

Ellis dan Knaus (dalam Gufron & Risnawita, 2012) memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan suatu tugas sekolah. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Seperti cara guru dalam mengajar atau proses belajar kurang menyenangkan sehingga siswa menjadi bosan dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda menyelesaikan tugas tersebut.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif.

a. Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam Gufron dan Risnawita, 2012) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi lingkungan

Menurut Millgram (dalam Gufron & Risnawita, 2012) mengatakan kondisi lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ada dua, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah dari diri individu diantaranya gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya kondisi fisik individu dan kondisi psikologi. Faktor eksternal dan faktor internal memberikan pengaruh terhadap seseorang yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi.

B. Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

1. Konsep Dasar Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Model konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) menitikberatkan 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. Model 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). Peneliti berasumsi bahwa 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.

Implementasi sebuah program intervensi, O'Hanloon (dalam Atwood & Scholtz, 2008) menjelaskan bahwa konseling untuk individu yang mengalami masalah dapat fokus pada pembahasan tentang berbagai macam kemungkinan untuk menyelesaikan masalah. Selain itu, konseling yang digunakan diharapkan mampu memberikan apresiasi terhadap pengalaman dan kekuatan dalam diri individu, keyakinan untuk melakukan tindakan-tindakan yang akan membantu mereka untuk bangkit membangun masa depan yang mereka inginkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat menjadi alternatif yang tepat bagi individu yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. 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 konselor hanya mengubah perspektif untuk menggali potensi tersebut muncul (Nichols, 2010). Beberapa teknik yang akan digunakan dalam konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) yaitu, pemberian *miracle question*, menggunakan *scaling questions* sebagai usaha untuk membuat konseli menjadi lebih berorientasi pada realita dan masa depan yang dipilihnya, *solution focused goals* yaitu membuat tujuan-tujuan sebagai solusi, menemukan pengecualian (*expection*) saat masalah yang dibahas tidak muncul, serta *compliments* yaitu memberi pujian atas usaha yang telah dilakukan. Individu yang muncul dalam sesi konseling pada umumnya akan mengevaluasi kembali relasi-relasi interpersonal yang

mereka miliki, seperti hubungan dengan keluarga, teman, figur-figur yang dianggap signifikan serta lingkungan sosial dan budaya tempat di mana mereka tinggal (Atwood & Scholtz, 2008).

Jadi, konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) merupakan pendekatan singkat yang memfokuskan pada masa depan dan mengarah pada tujuan. Dalam konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) konseli berperan aktif dalam mencari solusi-solusi yang efektif dan menerapkannya ke dalam masalah konseli. Berbeda dengan pendekatan konseling yang lain, teknik konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) berpusat pada konselor atau konselor bersifat otoriter terhadap konseli, hirarki antara konselor dan konseli dalam konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) lebih cenderung pada situasi yang egaliter dan demokratis. Inti dari konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) adalah untuk membangun harapan konseli dan optimisme konseli dengan menciptakan harapan positif pada konseli.

2. Pribadi Bermasalah dan Pribadi Sehat dalam Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) didasarkan pada asumsi optimis bahwa orang yang sehat dan kompeten dan memiliki kemampuan untuk menemukan solusi yang dapat meningkatkan kehidupan mereka. Asumsi yang mendasari konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) adalah bahwa kita sudah memiliki kemampuan untuk

mengatasi tantangan hidup, tapi kadang-kadang kita kehilangan arah atau kesadaran bahwa kita memiliki kompetensi. Terlepas dari apa bentuk konseli ketika memasuki proses konseling, *solution focused brief counseling* (SFBC) percaya konseli memiliki kemampuan dalam mengatasi kesulitan hidupnya.

a. Pribadi sehat

- 1) Pribadi yang mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berkebut dalam problem-problem yang sedang ia hadapi.
- 2) Pribadi yang tidak terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan.

b. Pribadi bermasalah

- 1) Individu menjadi bermasalah karena ketidakefektifannya dalam mencari dan melakukan atau menggunakan solusi yang dibuatnya.
- 2) Individu menjadi bermasalah karena ia meyakini bahwa ketidakbahagiaan atau ketidak sejahteraan ini berpangkal pada dirinya. Misalnya bagaimana ia memandang dirinya, memurukkan dirinya yang kemudian individu itu sendirilah yang mengkonstruksi kisah (cerita) yang ia beri label “masalah” dan bukan mengkonstruksi “kekuatan dan kemampuan diri” yang berguna bagi penyelesaian masalahnya.

Asumsi yang mendasari (Seligman, 2006) yaitu:

- a. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) berasumsi bahwa keluhan masyarakat melibatkan perilaku yang sistematis dari

pandangan mereka tentang dunia. Perilaku ini dipelihara ketika orang melakukan lebih sama dengan keyakinan bahwa hanya ada satu hal yang benar dan logis untuk dilakukan. Konselor mendasarkan ide-ide mereka dan menyarankan kemungkinan baru kerangka-kerangka referensi cukup untuk mendorong orang untuk mengambil tindakan yang efektif. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) percaya bahwa bahkan sedikit perubahan dapat mempengaruhi kemajuan sejak perubahan cenderung memiliki diri mengabadikan efek riak. Setelah perilaku berubah, seluruh sistem yang berbeda.

- b. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) berasumsi bahwa orang memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan mereka berhasil tetapi bahwa mereka telah sementara kehilangan kepercayaan, arah, atau kesadaran sumber daya.
- c. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) mengasumsikan bahwa *expectations* untuk masalah ini adalah tidak ada, memberikan petunjuk untuk solusi yang efektif.
- d. Konselor percaya bahwa solusi mungkin tidak secara langsung berhubungan dengan masalah.

Jadi, berdasarkan penjelasan di atas bahwa konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) memiliki asumsi dasar tentang pribadi sehat dan pribadi bermasalah. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) memandang pribadi sehat yaitu pribadi yang mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi yang efektif, sehingga individu tersebut

tidak terus menerus berkutat dalam problem-problem yang sedang ia hadapi. Pribadi sehat yaitu pribadi yang tidak terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi efektif, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan. Pribadi yang bermasalah yaitu pribadi yang meyakini bahwa ketidak-bahagiaaan atau ketidak-sejahteraan ini berpangkal pada dirinya dan belum mampu membangun solusi-solusi yang efektif terhadap permasalahannya.

3. Tujuan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*

Menurut Corey (2013) tujuan konseling kelompok *solution focused brief counseling (SFBC)* mencerminkan beberapa gagasan dasar tentang perubahan, tentang interaksi, dan sekitar untuk mencapai tujuan. Konseling singkat berfokus solusi percaya setiap orang memiliki kemampuan untuk menentukan tujuan pribadi yang bermakna dan bahwa mereka memiliki sumber daya yang diperlukan untuk memecahkan masalah mereka sendiri. Tujuan adalah unik untuk setiap konseli dan dibangun oleh konseli untuk menciptakan masa depan yang lebih baik (Prochaska & Norcross). Kurangnya kejelasan mengenai preferensi konseli, tujuan, dan hasil yang diinginkan dapat mengakibatkan keretakan antara konselor dan konseli. Selama fase awal konseling, itu adalah bagian penting bahwa konseli diberi kesempatan untuk mengekspresikan apa yang mereka inginkan dari konselor dan apa kekhawatiran mereka dalam mengeksplorasi. Dari kontak pertama dengan konseli, konselor berusaha untuk menciptakan iklim yang akan

memfasilitasi perubahan dan mendorong konseli untuk berpikir dalam berbagai kemungkinan.

Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC), realistis adanya perubahan perlahan-lahan yang dapat menyebabkan hasil yang positif. Karena keberhasilan cenderung untuk membangun sendiri, tujuan sederhana dipandang sebagai awal dari perubahan. Praktik dalam konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) bergabung dengan bahasa konseli, menggunakan kata-kata yang sama. Konselor menggunakan pertanyaan-pertanyaan seperti ini yang mengandaikan perubahan, mengandaikan beberapa jawaban, dan tetap diarahkan pada tujuan dan berorientasi masa depan: "Apa yang Anda lakukan, dan apa yang telah berubah sejak terakhir kali" atau "Apa Anda melihat bahwa dengan pergi itu adalah jalan yang lebih baik ? "

Walter dan Peller (dalam Corey, 2009) menekankan pentingnya membantu konseli dalam menciptakan tujuan dengan baik yang (1) dinyatakan dalam bahasa positif kepada konseli; (2) adalah proses-atau tindakan-berorientasi; (3) yang terstruktur di sini dan sekarang; (4) yang dicapai, spesifik, dan terukur; dan (5) konseli yang mengontrol. Konselor tidak terlalu kaku memaksakan agenda untuk mendapatkan tujuan yang tepat sebelum konseli memiliki mengekspresikan keprihatinan mereka. Konseli harus merasa bahwa keprihatinan mereka didengar dan dipahami sebelum mereka dapat merumuskan makna tujuan pribadi.

Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) menawarkan beberapa bentuk tujuan: mengubah tampilan dari sebuah situasi atau kerangka acuan, mengubah perbuatan yang bermasalah, dan menekankan kekuatan dan sumber daya konseli. Konselor memperhatikan bahasa yang akan digunakan, sehingga dapat meningkatkan harapan konseli mereka, optimisme dan keterbukaan mereka untuk kemungkinan dan perubahan. Konseli didorong untuk terlibat dalam perubahan atau berbicara tentang solusi, bukan berbicara tentang masalah, dengan asumsi bahwa apa yang kita bicarakan sebagian besar akan menjadi solusi. Berbicara tentang masalah dapat menghasilkan masalah yang sedang berlangsung. Bicara tentang perubahan dapat menghasilkan perubahan.

Berdasarkan penjelasan diatas tujuan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) adalah proses memfasilitasi konseli untuk menemukan solusi yang dikonstruksi oleh dirinya sendiri, tanpa berfokus pada masalah yang dibawanya. Konseli pada dasarnya adalah ahli (*expert*) yang paling mengetahui tujuan-tujuan apa yang ingin mereka bangun. Tujuan-tujuan itu selalu unik bagi setiap konseli dan dibangun untuk menciptakan hari depan yang lebih baik. Tujuan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dibuat dan dibangun oleh konseli itu sendiri dalam memecahkan permasalahan mereka. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) memandirikan konseli untuk membangun solusi-solusi efektif secara bertahap dan realistis dengan komitmen konseli dalam mencapai tujuan tersebut tanpa berfokus pada masalah yang dibawanya.

4. Peran dan Fungsi Konselor-Konseli

Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) menekankan bahwa konseli memiliki peran sepenuhnya dalam proses konseling, konseli adalah orang yang akan menentukan arah dan tujuan percakapan. Corey (2013) menjelaskan bagaimana peran dan fungsi seorang konselor terhadap konseli.

- a. Konselor digantikan oleh konseli sebagai ahli, terutama ketika menentukan apa yang diinginkan konseli dalam hidup mereka.
- b. Proses konseling melibatkan pemikiran konseli tentang masa depan mereka dan apa yang mereka inginkan berbeda dalam hidup mereka.
- c. Konselor mengadopsi posisi tidak tahu untuk menempatkan konseli dalam posisi menjadi ahli tentang hidup mereka sendiri.
- d. Konselor menciptakan iklim saling menghormati, dialog, mengungatkan (*affirmation*) dimana konseli mengalami kebebasan untuk membuat, mengeksplorasi dan bersama menulis cerita-cerita mereka.
- e. Konselor membantu untuk konseli membayangkan bagaimana mereka ingin hidup menjadi berbeda dan apa yang diperlukan untuk membuat perubahan dalam hidup konseli.
- f. Konselor juga mengajukan pertanyaan sehingga menghasilkan jawaban yang akan dikembangkan untuk pertanyaan selanjutnya.
- g. Konselor membangun hubungan yang terapeutik.

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa dalam proses konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) konselor memfasilitasi

konseli untuk mengkonstruksi solusi dari masalahnya. Konselor berperan aktif dalam menggeser fokus yang tercurah pada masalah ke solusi yang membangun. Konselor mendorong konseli dalam menumbuhkan tanggung jawab, kemampuan merespon, dan komitmen konseli untuk menyelesaikan masalah. Individu menjadi bermasalah karena ketidak efektifannya dalam mencari dan menggunakan solusi yang dibuatnya.

5. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Tahap-tahap konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) menurut De Shazer dalam Corey (2013) adalah sebagai berikut:

a. Mengidentifikasi keluhan dipecahkan

Mengidentifikasi keluhan dipecahkan merupakan langkah pertama yang penting dalam pengobatan. Tidak hanya memfasilitasi pengembangan tujuan dan intervensi, tetapi mempromosikan perubahan. Konseli dan konselor berkolaborasi untuk membuat gambar dari keluhan yang menempatkan solusi mereka di tangan. Pertanyaan frase trapis sehingga konseli berkomunikasi optimisme dan memiliki harapan untuk melakukan perubahan dan memberikan dorongan. Kesulitan konseli dipandang sebagai normal dan dapat diubah. Konselor lebih baik bertanya, "Apa yang menyebabkan Anda untuk membuat janji sekarang?" Daripada "Masalah apa yang mengganggu Anda?" Atau bertanya, "Apa yang Anda ingin ubah?" Daripada "Bagaimana saya dapat membantu Anda?"

Konselor menggunakan empati, *summarization*, parafrase, pertanyaan terbuka, dan keterampilan mendengarkan aktif lainnya untuk memahami situasi klien dalam hal yang jelas dan spesifik. Dalam konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC), menyajikan keluhan tidak dilihat sebagai gejala atau bukti patologi. Sebaliknya, mereka dilihat sebagai fungsi dari interaksi berhasil dengan orang lain atau kesalahan penanganan pengalaman sehari-hari. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) sering menggunakan skala pertanyaan untuk menentukan dasar dan memfasilitasi identifikasi kemungkinan dan kemajuan.

b. Menetapkan tujuan melanjutkan proses pengobatan.

Konselor berkolaborasi dengan konseli untuk menentukan tujuan yang spesifik, dapat diamati, diukur dan kongkrit. Tujuan biasanya mengambil satu tiga bentuk: mengubah kerjaan situasi bermasalah, mengubah pandangan tentang masalah atau *frame of reference*; dan mengakses sumber daya, solusi, dan kekuatan. Sekali lagi, pertanyaan mengandaikan keberhasilan. "Apa yang akan menjadi tanda pertama dari perubahan?" "Bagaimana Anda akan tahu kapan terapi ini telah membantu Anda?" Detail diskusi tentang perubahan positif didorong untuk mendapatkan pandangan yang jelas tentang solusi yang konseli ungkapkan. Salah satu cara adalah melontarkan pertanyaan ajaib. Pertanyaan tersebut dilontarkan dengan intonasi yang perlahan dan suara yang menghipnotis. Dengan hal tersebut diharapkan dapat membuat konseli terbuka dan responsif.

c. Intervensi

Ketika melakukan intervensi konselor menarik pemahaman tentang konseli dengan kreatif dan strategi yang membuat konseli terdorong melakukan perubahan, walaupun kadang hanya pertanyaan kecil yang dilontarkan oleh konselor. Sebagai contoh “Apa yang anda lakukan di masa lalu ketika Anda bertemu dengan situasi yang sama?”, " Bagaimana Anda membuat hal itu terjadi?" dan "Apa yang perlu Anda lakukan untuk memiliki itu terjadi lagi?"

d. Strategi Tugas

Ini umumnya ditulis sehingga konseli dapat memahami dan menyetujui tugas mereka. Tugas secara hati-hati direncanakan untuk memaksimalkan kerjasama konseli dan menggapai tujuan. Orang-orang memuji upaya dan keberhasilan mereka dan untuk kekuatan mereka dalam menyelesaikan tugas.

Penilaian hati-hati konseli adalah penting dalam menentukan suatu tugas yang sesuai. Shazer (2007) mengidentifikasi tiga jenis tugas, masing-masing terkait dengan tingkat motivasi konseli:

- 1) Jika konseli sebagai pengunjung atau window shoppers (melihat-lihat) yang belum memperlihatkan keluhan atau harapan perubahan, konselor hanya harus memberikan pujian. Menunjukkan tugas prematur cenderung mengarah ke kegagalan yang dapat membahayakan proses pengobatan.
- 2) Jika konseli adalah pengadu yang memiliki keprihatinan dan mengharapkan perubahan, tapi umumnya pada orang lain dari pada diri mereka sendiri, konselor harus menunjukkan tugas observasi. Ini membantu konseli lebih sadar tentang situasi yang mereka hadapi dan lebih mampu menggambarkan keinginan mereka. Konselor mungkin

menyarankan “Sembari menunggu pertemuan selanjutnya, saya ingin Anda melihat hal-hal yang terjadi pada Anda.”

3) Jika konseli adalah pelanggan yang ingin mengambil langkah-langkah untuk mencari solusi untuk masalah mereka, terapis dapat menyarankan tugas tindakan dengan harapan bahwa mereka akan berhasil. Tugas harus baik untuk memberdayakan konseli dan membawa efek perubahan pada keluhan mereka.

e. Perilaku baru yang positif dan perubahan diidentifikasi dan ditekankan

Pertanyaan fokus pada perubahan, kemajuan, dan kemungkinan dan mungkin termasuk "Bagaimana Anda membuat itu terjadi?" "Siapa yang melihat perubahan?", Dan "Bagaimana sesuatu yang berbeda ketika Anda melakukan itu?" Terutama selama tahap pengobatan, terapis konseling berfokus solusi berfungsi sebagai semacam pemandu sorak (penyemangat) untuk klien mereka.

f. *Stabilisasi*

Stabilisasi sangat penting dalam membantu orang mengkonsolidasikan kekuatan mereka dan secara bertahap membuat mereka dalam arah yang lebih efektif dan penuh harapan. Selama tahap ini, konselor mungkin benar-benar menahan kemajuan dan memprediksi beberapa kemunduran. Ini memberikan konseli waktu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan mereka, memberitahu tentang keberhasilan selanjutnya dan mencegah mereka menjadi berecil hati jika perubahan yang konseli inginkan tidak terjadi seperti yang mereka harapkan.

g. *Termination* (Penghentian)

Penghentian terapi terjadi, karena konseli yang kini telah mencapai tujuan mereka. Karena konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) berfokus pada penyajian keluhan daripada resolusi masalah kecil mungkin perubahan terjadi tidak signifikan, itu sehingga konseli dapat kembali untuk melakukan perawatan tambahan. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) tidak hanya pada mengatasi masalah namun mengembangkan proses kepercayaan diri, lebih banyak mendengar dan memuji daripada untuk menyalahkan, dan menemukan kekuatan dan sumber daya konseli. Konseli dapat menjadi lebih mandiri dan mampu mengatasi kesulitan yang akan datang.

Berdasarkan pendapat ahli diatas bahwa tahapan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) merupakan proses yang akan dilakukan dalam pelaksanaan konseling. Tahapan ini dimulai dari konselor dan konseli mengidentifikasi masalah dan menetapkan tujuan konseling, lalu konselor menarik pemahaman tentang konseli dengan kreatif dan strategi yang membuat konseli terdorong melakukan perubahan. Konselor berkolaborasi dengan konseli untuk menentukan tujuan yang spesifik, dapat diamati, dan konkrit. Konselor melakukan intervensi kepada konseli agar terdorong melakukan perubahan dengan melontarkan pertanyaan. Untuk menggapai tujuan konseling, konselor memberikan tugas yang telah direncanakan untuk memaksimalkan kerjasama konseli dan menggapai tujuan.

Tahapan pelaksanaan dalam layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dijabarkan dalam bentuk tujuan setiap sesi. Tahapan dalam setiap sesi akan dilakukan dengan menggunakan prosedur layanan konseling kelompok yang terdiri dari tahap permulaan, tahap transisi, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

6. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) memiliki kelebihan dan kelemahan seperti pendekatan konseling lainnya. Diambil dari beberapa sumber berikut adalah kelebihan dan kelemahan yang ada:

a. Kelebihan dan Kontribusi

Seligman (2006) menuliskan beberapa kelebihan dan kontribusi dari konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) :

- 1) Efektif dan efisien dengan berbagai masalah, umumnya diterima dengan baik oleh konseli, mendorong dan memberdayakan, serta menawarkan cara-cara baru berpikir tentang membantu orang .
- 2) Memungkinkan orang untuk menggunakan kekuatan dan sumber daya mereka sendiri dalam mengatasi masalah di masa depan.
- 3) Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) membuat kontribusi penting untuk konseling. Banyak terapis percaya bahwa konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) efektif dan telah memberikan intervensi yang kuat. Penggunaan teknik dan penekanan pada perubahan perilaku merupakan konsep inovatif dalam konseling.

Kelebihan dari konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) juga disebutkan oleh Glading, (2012) yang sebagian berpandangan sama dengan Seligman.

- a. Pendekatan ini menekankan pada singkatnya waktu konseling dan pemberdayaan keluarga konseli
- b. Pendekatan ini fleksibel dan mempunyai banyak riset yang membuktikan keefektifannya
- c. Pendekatan ini positif sifatnya untuk digunakan dengan konseli yang berbeda-beda
- d. Pendekatan ini difokuskan pada perubahan dan dasar pemikiran yang menekankan perubahan kecil pada tingkah laku.
- e. Pendekatan ini dapat dikombinasikan dengan pendekatan konseling lainnya seperti eksistensialisme misalnya.

Berdasarkan pendapat ahli di atas bahwa kelebihan dari konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) adalah berfokus pada solusi, fokus penanganan pada hal yang spesifik dan jelas, penggunaan waktu yang efektif, berorientasi pada waktu sekarang (*here and now*), bersifat fleksibel dan praktis dalam penggunaan teknik-teknik konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

b. Keterbatasan

Menurut Seligman (2006) terdapat beberapa kelemahan dari konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) ini yaitu:

- 1) Dalam mendefinisikan masalah perlu kehati-hatian konselor. Karena jika tidak akan membuat *focus* yang *premature* dalam pengajuan masalah dengan demikian akan kehilangan isu penting dalam pemberian solusi masalah.
- 2) Terlihat bahwa pelaksanaannya mudah, namun perlu terapis yang ahli dan berpengalaman sebagai pengkaji, penetapan tujuan, perencanaan pemecahan masalah dan penggunaan teknik dan intervensi yang kreatif.
- 3) Kesalahpahaman antara konselor dan konseli, serta pihak terkait kebutuhan keberhasilan konseli dalam terapi singkat. Berbahaya jika hal ini digeneralisasikan, mungkin konseli akan gagal dalam konseling yang diberikan. Konselor harus berhati-hati dalam memastikan bahwa pendekatan ini cukup memenuhi kebutuhan konseli.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dengan teori konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) konselor mampu membantu konseli sesuai dengan keinginannya. Selain itu konselor juga dapat membantu konseli mengenal sumber daya dalam diri konseli. Tetapi dalam proses konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) konselor harus berhati-hati agar tidak terjadi kesalahpahaman antar konselor dan konseli yang akan membuat gagal proses konseling.

C. Penggunaan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik

Menurut Schraw, Wadkins, dan Olafson (2007) salah satu pemicu munculnya perilaku prokrastinasi adalah distorsi kognitif atau pemikiran irasional yang terdapat pada diri individu. Contoh distorsi kognitif seperti anggapan bahwa “masih ada jeda waktu panjang untuk mengerjakan tugas”. Menurut Ermida dan Apsari (2012) mengatakan bahwa adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan sesaat juga menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi misalnya memilih main *game*, nonton atau nongkrong tanpa ada batas waktu, dari pada belajar sesuai dengan jadwal yang telah dibuat. Hal ini merupakan bukti bahwa kurangnya komitmen dalam diri siswa untuk mengerjakan tugas.

Uraian diatas menegaskan bahwa pentingnya peningkatkan komitmen dalam diri siswa, agar perilaku prokrastinasi akademik tidak semakin parah. Menurut Kobasa (dalam Safarindo, 2012) komitmen adalah kecenderungan untuk melibatkan diri dalam hal apapun yang kita lakukan. Maka dari itu upaya perlu dilakukan untuk meningkatkan komitmen yang ada pada siswa, sehingga prokrastinasi akademik dapat berkurang.

Berdasarkan uraian tersebut, konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat merestrukturisasi kembali kognitif individu dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) diperlukan karena prokrastinasi akademik disebabkan oleh distorsi kognitif atau pemikiran irasional siswa. Distorsi kognitif yang ada pada diri siswa menjadi penyebab mereka untuk menunda-

nunda tugas. Siswa yang menunda-nunda tugasnya disebabkan karena kurangnya komitmen atau tanggung jawab yang ada pada diri siswa dalam mengerjakan tugas. Oleh karena itu, konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) merupakan upaya untuk menumbuhkan komitmen pada diri siswa.

III. METODE PENELITIAN

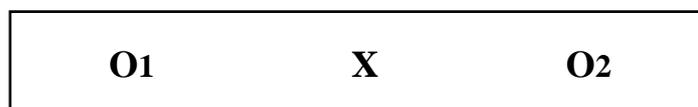
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan pendekatan kuantitatif, maka diperoleh data empiris yang memungkinkan untuk melihat kecenderungan umum yang melatar belakangi perilaku seseorang atau sekelompok orang melalui penganalisan data yang berupa angka. Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa, “penelitian yang datanya berupa angka atau diangkakan (dikuantitatifkan), maka pendekatan yang dipakai adalah pendekatan kuantitatif”.

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment*. Menurut Seniarti (2005) bahwa metode *Quasi Eksperiment* berbeda dengan metode penelitian eksperimen lainnya, karena tidak memenuhi syarat utama dari suatu penelitian eksperimen yaitu manipulasi dan kelompok kontrol. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, peneliti hanya melihat dari hasil pemberian layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.

Menurut Arikunto (2010) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antar dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang melibatkan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen berupa layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC). Layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) sebagai bentuk perlakuan yang diuji keefektivannya dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Adapun desain *pretest* and *posttest* menurut Sugiyono (2015) dengan gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1 *One-Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

- O₁ : Pengukuran pertama berupa *pretest* dengan menyebarkan angket skala prokrastinasi akademik kepada siswa sebelum diberi perlakuan.
- X : Pemberian perlakuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).
- O₂ : Pengukuran kedua berupa *posttest* dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik, setelah pemberian layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

Sebelum pemberian perlakuan berupa layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC), maka dilakukan pengukuran (*pretest*) pada perilaku prokrastinasi akademik. Pengukuran tersebut menggunakan skala

perilaku prokrastinasi akademik. Data yang diperoleh dari hasil pengukuran tersebut yang kemudian dijadikan sebagai sampel penelitian untuk kemudian diberikan intervensi.

Intervensi yang diberikan terhadap kelompok eksperimen berupa layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) yang merupakan program tersistematis untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Layanan diberikan untuk membantu mengidentifikasi alternatif - alternatif solusi yang selama ini dirasa kurang efektif. Kegiatan ini bertujuan untuk melahirkan berbagai alternatif solusi yang lebih efektif lagi untuk di lakukan sesuai dengan permasalahan yang terjadi. Setelah intervensi diberikan, maka tahap selanjutnya adalah pengukuran kembali (*posttest*) pada prokrastinasi akademik untuk mengetahui dampak dari intervensi yang diberikan.

B. Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pesawaran, dengan pertimbangan sebagai berikut :

- a. Karakteristik dari siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019 yang sesuai dengan tujuan penelitian.
- b. Telah ada kesediaan dan penerimaan dari pihak sekolah, dalam hal ini adalah kepala sekolah dan guru bimbingan konseling di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019 yang berjumlah 270 siswa. Penelitian ini

merupakan jenis penelitian eksperimen, dengan menggunakan teknik *purposive Sampling*. Teknik sampling ini diberikan nama demikian karena di dalam pengambilan sampelnya didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang digunakan dalam penelitian ini untuk memilih sampel adalah siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

Tabel 3.1 Data sampel sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC)

Nama	Pretest	Kategori
MF	64	Tinggi
MB	67	Tinggi
WDC	64	Tinggi
RR	65	Tinggi
AS	63	Tinggi
RA	67	Tinggi
RSI	70	Tinggi

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2014) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Penulis menyatakan bahwa didalam penelitian tersebut menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (*Independent*) dan variabel terikat (*Dependent*), yaitu:

a. Variabel bebas (*Independent*)

Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebuah sebab timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

b. Variabel terikat (*Dependent*)

Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional sebagai suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Prokrastinasi Akademik Siswa

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda dan memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang dilakukan oleh siswa secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan tetapi tidak mendukung sehingga dapat mengakibatkan kelambanan dalam mengerjakan tugas (Ferrari, 1995). Tinggi rendahnya prokrastinasi akademik di ungkap menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik, yaitu; penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ferrari, 1995).

b. Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) merupakan pendekatan yang dibangun diatas kekuatan dengan membantunya

memunculkan solusi yang efektif pada permasalahan distorsi kognitif yang dihadapi pada siswa dengan merestrukturisasi kembali pikiran-pikiran irasional menjadi pikiran rasional melalui dinamika kelompok (Corey, 2013). Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dilaksanakan melalui 5 tahapan konseling yang meliputi; tahapan pembentukan kelompok, tahapan orientasi pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC), tahapan konseptualisasi masalah, tahapan aktivasi sebagai solusi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, tahapan aplikasi keterampilan dan tindak lanjut.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan guna mencapai objektivitas yang tinggi. Dalam penelitian ini alat yang digunakan dalam pengumpulan data, yakni skala prokrastinasi akademik. Skala prokrastinasi akademik yang digunakan pada penelitian ini disusun berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari (dalam Saputri, 2014) seperti, penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor yang penting karena berhubungan langsung dengan data yang digunakan dalam penelitian,

maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Test Awal (*Pretest*)

Tes awal atau *pretest* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengumpulkan data awal yang dijadikan acuan data dan perbandingan data tes akhir setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen.

2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 5 kali pertemuan dan kemudian dilaksanakan tes akhir.

3. Test Akhir (*Posttest*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes setelah melakukan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC). Tes akhir ini berperan penting untuk mengetahui hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Tabel 3.2 Kisi-kisi skala prokrastinasi akademik

Indikator	Pernyataan	No Item	Fav	Unfav
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	a. Saya memulai mengerjakan tugas apabila sudah banyak tugas yang harus dikerjakan	13	✓	
	b. Saya suka mengerjakan tugas di awal waktu, meskipun batas akhir pengumpulannya masih lama	8		✓

	c. Sulit untuk fokus dalam menyelesaikan tugas saat waktu pengerjaan masih lama	16	✓	
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	d. Saya sering terlambat mengumpulkan tugas	4	✓	
	e. Ajakan teman untuk bermain tidak membuat saya mengabaikan tugas	9		✓
	f. Saya bisa menyelesaikan tugas dengan waktu yang singkat	14		✓
	g. Semakin sulit tugas yang diberikan guru, semakin semangat untuk memulai mengerjakannya.	1		✓
	h. Saya membutuhkan banyak waktu untuk menyelesaikan tugas	11	✓	
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	i. Semakin sulit tugas yang diberikan, semakin lama saya menyelesaikannya	15	✓	
	j. Saya memiliki jadwal belajar, tetapi jarang dilakukan	7	✓	
	k. Saya dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang direncanakan	5		✓
	l. Ketika menemui kesulitan, saya segera meminta bantuan kepada teman atau guru les agar dapat segera terselesaikan.	2		✓
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	m. Saat belajar, saya mematikan HP dan barang-barang lain yang dapat mengganggu konsentrasi.	6		✓
	n. Mengobrol dengan teman lebih menyenangkan daripada mencatat materi ataupun mengerjakan tugas.	10	✓	
	o. Sebelum bermain saya berusaha menyelesaikan tugas terlebih dahulu	3		✓
	p. Bermain bersama teman lebih menyenangkan daripada mengikuti kegiatan belajar	12	✓	

	q. Semakin sulit tugas yang diberikan, maka saya membutuhkan waktu lebih banyak untuk menyelesaikanya	17	✓	
--	---	----	---	--

Pada penelitian ini, skala yang diberikan pada siswa berisikan lima alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Dengan memiliki masing-masing skor yang berbeda, apabila pertanyaan positif maka jawaban sangat setuju (SS) skornya 5, jawaban setuju (S) skornya 4, jawaban ragu-ragu (R) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 2, dan sangat tidak setuju (STS) skornya 1, sebaliknya apabila pertanyaan negatif jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 5, jawaban tidak setuju (TS) skornya 4, jawaban ragu-ragu (R) skornya 3, jawaban setuju (S) skornya 2 dan jawaban sangat setuju (SS) skornya 1.

Tabel 3.3 Rencana pemberian alternatif jawaban

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Pernyataan <i>favorable</i>	5	4	3	2	1
Pernyataan <i>unfavorable</i>	1	2	3	4	5

Kriteria skala prokrastinasi akademik pada siswa dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

i : interval

NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah
 K : jumlah kategori

Jadi, interval untuk menentukan tingkat Prokrastinasi akademik siswa adalah:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$\frac{(17 \times 5) - (17 \times 1) = 85 - 17 = 68 = 23}{3}$$

Berdasarkan rumus untuk menentukan kriteria tingkat Prokrastinasi akademik siswa, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.4 Kriteria tingkat prokrastinasi akademik

Interval	Kriteria
63 – 85	Tinggi
39 – 62	Sedang
17 – 38	Rendah

D. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2015) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Instrumen yang valid atau sah apabila mempunyai tingkat validitas yang tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Penelitian ini menggunakan pengujian validitas konstruk (*construct validity*), yang dilakukan melalui pendapat dari para ahli (*judgment experts*). Setelah instrumen dikonstruksi pada aspek-aspek yang diukur dengan berlandaskan teori

tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan para ahli. Setelah pengujian konstruk para ahli selesai, maka diteruskan dengan uji coba instrumen yang diuji cobakan pada 80 siswa yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian.

Hasil dari uji coba tersebut dihitung menggunakan rumus koefisien korelasi *product moment* dari Pearson (Arikunto, 2006). Analisis item dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 dengan rumus korelasi *product moment*. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N (\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Rumus korelasi *product moment*

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi antara X dan Y

$\sum x$: jumlah skor butir, masing-masing item

$\sum y$: jumlah skor total

N : jumlah responden

$\sum x^2$: jumlah kuadrat butir

$\sum y^2$: jumlah kuadrat total

Kaidah Keputusan:	$r_{xy} \rightarrow +$	= valid
	$r_{xy} \rightarrow -$	= tidak valid
	dan $r_{hit} > r_{tabel}$	= valid
	$r_{hit} < r_{tabel}$	= tidak valid

Menurut Sugiyono, 2010 yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas dapat diketahui dengan cara mengkorelasikan antara skor butir dengan skor total, dengan kriteria 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,220) maka dinyatakan valid, 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ (0,220) maka dinyatakan tidak valid. Berdasarkan hasil

uji validitas yang dilakukan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 dengan rumus korelasi *product moment*, mendapatkan hasil dari 22 item pernyataan pada skala prokrastinasi akademik terdapat 17 item yang dinyatakan valid dan 5 item dinyatakan tidak valid pada taraf signifikansi 5% atau 0,220 (Lampiran 7, halaman 121). Dengan demikian, koefisien validitas skala prokrastinasi akademik ini dapat memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.5 Hasil uji validitas *product moment pearson correlation* skala prokrastinasi akademik

No Item	r_{hit}	r_{tabel} (5%)	Keputusan
Item1	0,130	0,220	Tidak Valid
Item2	0,557	0,220	Valid
Item3	0,485	0,220	Valid
Item4	0,451	0,220	Valid
Item5	0,233	0,220	Valid
Item6	0,199	0,220	Tidak Valid
Item7	0,311	0,220	Valid
Item8	0,346	0,220	Valid
Item9	0,099	0,220	Tidak Valid
Item10	-0,042	0,220	Tidak Valid
Item11	0,448	0,220	Valid
Item12	0,647	0,220	Valid
Item13	0,528	0,220	Valid
Item14	0,395	0,220	Valid
Item15	0,192	0,220	Tidak Valid
Item16	0,560	0,220	Valid
Item17	0,480	0,220	Valid
Item18	0,615	0,220	Valid
Item19	0,415	0,220	Valid
Item20	0,530	0,220	Valid
Item21	0,251	0,220	Valid
Item22	0,284	0,220	Valid

2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2015) reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik. Teknik mencari reliabilitas untuk skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus *Cronbach Alpha* melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16, yaitu :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$: Jumlah variasi butir

σ_t^2 : Varian total

Kriteria reliabilitas :

0,8 - 1,00 : sangat tinggi

0,6 - 0,79 : tinggi

0,4 - 0,59 : cukup tinggi

0,2 - 0,39 : rendah

0,0 – 0,19 : sangat rendah

Hasil uji reliabilitas skala dengan menggunakan rumus *Cronbach Alpha* (penghitungan komputerisasi menggunakan bantuan SPSS 16) didapatkan r -hitung sebesar 0,812 (lampiran 8, halaman 122). Berdasarkan kriteria reliabilitas menurut Arikunto maka reliabilitas skala ini dapat dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Berdasarkan penjelasan hasil uji validitas dan uji reliabilitas, maka skala prokrastinasi akademik ini dapat digunakan untuk mengumpulkan data dan mengungkap masalah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran. Tahun Ajaran 2018/2019.

E. Teknik Analisis data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Menurut Sugiono (2012) teknik analisis data ditujukan untuk menganalisis data yang didapatkan guna menjawab rumusan hipotesis penelitian. Dengan analisis data maka dapat membuktikan hipotesis penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui keefektifan 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. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan *mean pretest dan posttest*

Alasan peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* karena data dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal dan tidak linier (Sudjana, 2005). Data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *non* parametrik (Sugiono, 2012) dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest*. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran

2018/2019 mulai dari tahap pendahuluan sampai pelaksanaan kegiatan konseling kelompok, maka dapat dirumuskan hasil analisis data berdasarkan kaidah keputusan dengan menggunakan perhitungan uji *Wilcoxon* yaitu diperoleh hasil signifikansi $p = 0,018$; $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima (lampiran 9, halaman 124).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019 mulai dari tahap pendahuluan sampai pelaksanaan kegiatan konseling kelompok, maka dapat dirumuskan hasil analisis data berdasarkan kaidah keputusan dengan menggunakan perhitungan uji *Wilcoxon* yaitu diperoleh hasil signifikansi $p = 0,018$; $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.

B. Saran

Beberapa hal yang mejadi saran berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kepada siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik, hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dan sebagainya yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Dan juga bagi siswa hendaknya selalu belajar mencari alternatif-

alternatif solusi yang membangun untuk memecahkan permasalahan dalam prokrastinasi akademik.

2. Kepada Guru Pembimbing, menjadikan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) sebagai salah satu layanan untuk membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa dalam proses belajar. Kemudian dapat memanfaatkan layanan-layanan dalam bimbingan konseling untuk membantu siswa dalam mencapai tugas perkembangannya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengurangi prokrastinasi akademik hendaknya dapat menambahkan permainan yang menyenangkan bagi siswa dalam pengembangan modul.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengurangi prokrastinasi akademik hendaknya dapat menggunakan variabel lain untuk mengatasi distorsi kognitif dan pemikiran irasional siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, serta pengembangan modul dengan menambahkan permainan yang menyenangkan bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I., 2012. Terapi dengan Pendekatan Solution–Focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife Crisis. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia*. 1:4-13.
- Anggawijaya, S. 2013. Hubungan antara Depresi dan Prokrastinasi Akademik. *CALYPTRA*. 2:1-12.
- Arikunto, S. 2010. *Prodesur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta
- Atwood, J. & Scholtz, C. 2008. The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?. *Journal of Contemporary Family Therapy*. 30:233-250.
- Bakhshizadeh, A. 2013. Effect of Hardiness Training on Stress and Post Partum Depression. *Journal of Social and Behavior Sociences*. 84:90-94
- Baskoro. 2013. Model Solution Focused Brief Therapy untuk Perilaku Agresif Remaja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi UMM*. 1:14-18.
- Corey, G. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks: California.
- Ermida, F. Y. A. 2012. Pelatihan SAT (Self Regulation, Assertiveness, Time Management) dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 1:39-47.
- Fernando, F. & Rahman, I. K. 2016. Konsep Bimbingan dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 2:215-236.

- Ferrari, J. R. Ohson, J. L. & Mccown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treatment*. Plenum Press: New York.
- Gladding, S. T. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. PT Indeks: Jakarta.
- Nichols, M. P. 2010. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Pearson: Boston.
- Palmer, S. 2016. *Konseling dan Psikoterapi*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. 2007. Addressing Moderated Mediation Hypotheses: Theory, Methods, and Prescriptions. *Journal of Multivariate Behavioral Research*. 2:18–27.
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. 2011. Academic Procrastination in College Students: The Role of Self-Reported Executive Function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 3:34–37.
- Ramadhan, R. P. & Winata, H. 2016. Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. 1:63-69.
- Rosario, P. Costa, M., Nunez, J. C. Pienda, J. G. Solano, P. & Valle, A. 2009. Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables. *The Spanish Journal of Psychology*. 1:118-127.
- Safarindo, E.P & Smith, T.W. 2012. *Helth Psychology, Biopsychologisial Interactions*. Seventh Editio: USA.
- Saputri, S. J. 2014. Hubungan Optimisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau. *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau*. 1:1-8.
- Schraw, G. Wadkins, T. & Olafson, L. 2007. Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*. 9: 31-37.
- Seligman, L. 2001. *Systems, Strategies, and Skills of Counseling and Psychotherapy*. Merrill: New Jersey.
- Shazer, D. 2007. *More Than Miracle: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. Haworth Press: Bringhamton.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1:503-509.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.

Zakiah, N. Nuzulia, F. & Setyawan, I. 2010. Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMPN 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi*. 8:156-167.