

**PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED
BRIEF COUNSELING* (SFBC) DALAM MENGURANGI PERILAKU
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI IPS DI SMA
NEGERI 2 KOTA AGUNG TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

(SKRIPSI)

Oleh

CAHAYA ANGRAINI

1813052035



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI IPS DI SMA NEGERI 2 KOTA AGUNG TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Oleh

CAHAYA ANGRAINI

Masalah dalam penelitian ini adalah tingginya perilaku prokrastinasi akademik siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *solution focused brief counseling* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan Sampel yang berjumlah 8 orang ialah siswa yang teridentifikasi perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan *treatment* dengan konseling kelompok pendekatan *solution focused brief counseling* dengan hasil signifikansi $p = 0,012$, ($p < 0,05$). artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara *solution focused brief counseling* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung.

Kata kunci: perilaku prokrastinasi akademik. konseling kelompok SFBC

ABSTRACT

USING SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) GROUP COUNSELING IN REDUCE ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR IN CLASS XI IPS STUDENTS AT SMA NEGERI 2 KOTA AGUNG FOR ACADEMIC YEAR 2021/2022

By

CAHAYA ANGRAINI

The problem in this study is about the high academic procrastination behavior of Class XI Social Studies students at SMA Negeri 2 Kota Agung. The purpose of this study was to determine how much influence solution focused brief counseling had to reduce students' academic procrastination behavior. the researcher's consideration was students who identified high academic procrastination behavior with a sample of 8 people. The results of the study obtained that there was a decrease in students' academic procrastination behavior after being given treatment with group counseling with a solution focused brief counseling approach with $p = 0,012$, ($p < 0,05$). it means that there is a significant influence between solution focused brief counseling on the academic procrastination behavior of class XI IPS students at SMA Negeri 2 Kota Agung.

Keywords: *academic procrastination behavior. SFBC group counseling*

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED
BRIEF COUNSELING* (SFBC) DALAM MENGURANGI PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI IPS DI SMA
NEGERI 2 KOTA AGUNG TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Oleh

CAHAYA ANGRAINI

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
2023**

Judul Skripsi : **PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK
SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING
(SFBC)DALAM MENGURANGI PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA
KELAS XI IPS DI SMA NEGERI 2 KOTA
AGUNG TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Nama Mahasiswa : **Cahaya Angraini**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1813052035**

Program Studi : **S-1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

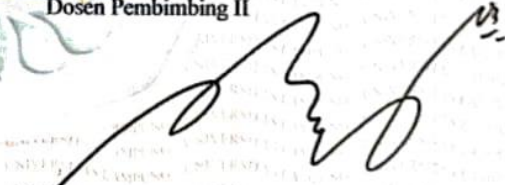
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Diah Utamiingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 19790714 200312 2 001



Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.
NIP 19870918 201504 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



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

MENGESAIHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi., MA.,Psi.

Sekretaris : Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.

Penguji : Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 16 Januari 2023

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cahaya Angraini
NPM : 1813052035
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi dengan judul "Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI IPS Di SMA Negeri 2 Kota Agung Tahun Pelajaran 2021/2022" adalah asli hasil penelitian kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 16 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Cahaya Angraini
NPM 1813052035

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Cahaya Angraini lahir di Kuripan, Kecamatan Kota Agung, Kabupaten Tanggamus, Provinsi Lampung. Tanggal 28 Juni 2000. Peneliti merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Halimi Akhyar dan Ibu Zulyana.

Pendidikan formal yang telah diselesaikan peneliti yaitu SD Negeri 1 Kuripan lulus tahun 2012, MTS Negeri 1 Kota Agung lulus tahun 2015 dan SMA Negeri 1 Kota Agung lulus tahun 2018

Pada tahun 2018 Penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) dengan mengambil program studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Peneliti melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada tahun 2021 di Kota Agung pusat, Kecamatan Kota Agung, Kabupaten Tanggamus. Peneliti juga melakukan Program Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 1 Kota Agung

Selain menjadi mahasiswa, peneliti aktif dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM) Duta Baca UPT Perpustakaan Universitas Lampung pada tahun 2019 dan Pusat Informasi Konseling Raya (PIK-R) pada tahun 2020-2021.

MOTTO

*“Tidak Akan Tercipta Suatu Perubahan Tanpa Adanya
Kritikan”*

-Cahaya Angraini

“Tidak ada balasan untuk kebaikan kecuali kebaikan (pula)”

-(QS : Ar-rahman ayat 60)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil alamin...

Dengan Penuh Rasa Syukur pada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini dan kupersembahkan teruntuk yang paling berharga dari apa yang ada di dunia ini,

Ayahandaku Halimi Akhyar dan ibundaku Zulyana, terimakasih atas cinta dan kasih sayang, dukungan, motivasi dan doa yang selalu diberikan dalam setiap langkahku dalam menggapai cita-cita dan pengorbanan yang luar biasa tidak bisa kubalas dengan apapun.

Tak lebih hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa kupersembahkan.

Almamaterku Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT atas curahan nikmat rahmat, hidayah, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung Tahun Pelajaran 2021/2022” sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM., selaku Rektor Universitas Lampung yang mengesahkan ijazah dan gelar sarjana, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., 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, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi.
4. Ibu Diah Utami Ningsih, S.Psi., MA., P.si, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung.
5. Bapak Diah Utami Ningsih, S.Psi., MA., P.si, selaku pembimbing utama terimakasih atas bimbingan, motivasi, nasihat, serta kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd, Kons selaku pembimbing 2 terimakasih atas bimbingan motivasi, ilmu, nasihat, serta kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Moch,JohanPratama, S.Psi., M.Psi. selaku Penguji terimakasih atas bimbingan, motivasi, nasihat, ilmu serta kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling terimakasih atas bimbingan dan ilmunya yang telah diberikan selama ini.

9. Bapak dan Ibu staff karyawan FKIP Unila, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi.
10. Orang Tua tercinta Ayah Halimi Akhyar dan Ibu Zulyana terkasih tersayang yang telah mendukung secara moril dan materil serta mendoakan setiap Langkah saya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
11. Odo Panji Setya Pranata dan Tri Marissa Hiza terimakasih telah menjadi semangatku sekaligus menjadi sahabat ku selama ini. Terimakasih atas doa dan dukungan yang diberikan.
12. Saudara-saudara seperjuanganku di Program Studi Bimbingan dan Konseling khususnya angkatan 2018 yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu berbagi rasa baik suka maupun duka sejak awal menjadi mahasiswa baru yang selalu mendukung dan memberikan kebahagiaan di kampus tercinta.
13. Sahabat Sepernasipan Wisma 3 Putri Berkah Sulistya Famelia, A. Velda Reissa Valeska, Caroline lidia Aulia terimakasih telah menemani perjalanan saya dan memberikan kisah luar biasa di kehidupan saya
14. Sahabat seperjuangan wik wik Chinta, Eri, Feby, Ila, Pasha, Quyun, Raju, Ridha, Tina, Yulisa Terimakasih sudah mau berjuang Bersama- sama dari jaman maba terimakasih atas segala support dan Kerja sama nya.
15. Anak-anakku Cigirl,Ciboy,Ciping dan Tam terimakasih telah menjadi support system dan mood booster aku yang suka ngerepotin aku.
16. Serta semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih yang sebesar-besarnya.

Bandar Lampung 16 Januari 2023

Penulis

Cahaya Angraini

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Tujuan Penelitian	4
1.4.2 Manfaat Penelitian	4
1.5 Kerangka Pikir	5
1.6 Hipotesis Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konseling Kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) .	8
2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok	8
2.2.2 Fungsi Konseling Kelompok	9
2.2.3 Azas-Azas Dalam Konseling Kelompok.....	10
2.2.4 Tujuan Dan Manfaat Konseling Kelompok.....	11
2.2.5 Tahapan Konseling Kelompok	13
2.2.6 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Konseling Kelompok ..	14
2.2 Konseling Kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) .	16
2.2.1 Tujuan Konseling Kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC).....	19
2.2.2 Peran dan Fungsi Konselor-Konseli	20
2.2.3 Teknik Konseling Kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC).....	21
2.2.4 Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	23
2.3 Prokrastinasi Akademik.....	23
2.3.1 Pengertian Prokrastinasi	24
2.3.2 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	24
2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	25
2.4 Konseling Kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik	26
III. METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.2 Metode Penelitian.....	29

3.3	Prosedur Eksperimen	31
3.3.1	Menentukan Tempat Penelitian	31
3.3.2	Tahap Penelitian	32
3.4	Populasi	33
3.5	Sampel	33
3.6	Definisi Operasional	33
3.7	Fokus Penelitian	34
3.8	Pengembangan Instrumen	35
3.9	Uji Instrumen Penelitian	38
3.9.1	Uji Validitas	39
3.9.2	Uji Reliabilitas	40
3.10	Teknik Analisis Data	41
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1	Hasil Penelitian	41
4.1.1	Menentukan Kondisi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Kota Agung Tahun Ajaran 2021/2	41
4.1.2	Data Skor Pretest, Posttest Subjek Penelitian	42
4.2	Hasil Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok SFBC	51
4.3	Hasil Uji Hipotesis	61
4.3.1	Uji Normalitas	61
4.3.2	Uji <i>Wilcoxon Matched Pairs Test</i>	61
4.4	Pembahasan	63
V.	KRITIK DAN SARAN	
5.1	Kesimpulan	66
5.2	Saran	66
	DAFTAR PUSTAKA	68
	LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik.....	30
Tabel 3.2 Rencana Pemberian Alternative Jawaban	35
Tabel 3.3 Kriteria Tingkat Prokrastinasi Akademik	38
Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	42
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimen	51
Tabel 4.3 Grafik Pretest Posttest	52
Tabel 4.4 Deskripsi Perubahan Tiap Pertemuan Konseling Kelompok SFBC	53
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan <i>Software SPSS 21.0</i>	61
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Dengan Menggunakan <i>Software SPSS 16.0</i> (Tabel Ranks)	62
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Dengan Menggunakan <i>Software SPSS 16.0</i> (<i>Test Statistic</i>)	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Pola Kerangka Pikir	12
3.1 Desain Penelitian <i>Pre Experiment One Group Pre test-Post test</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Modul	72
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok	82
Lampiran 3 Skala Prokrastinasi Akademik.....	95
Lampiran 4 Laporan Hasil Uji Ahli	97
Lampiran 5 Hasil Uji Ahli Kisi-kisi Prokrastinasi Akademik	98
Lampiran 6 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	101
Lampiran 7 Tabel Hasil <i>Pretest</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	102
Lampiran 8 Tabel Hasil <i>Postest</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	103
Lampiran 9 Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian.....	104
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	106
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	107
Lampiran 12 Dokumentasi Kegiatan	108

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Proses pengalaman hidup yang diberikan oleh tenaga pendidik kepada siswa untuk membantu proses perkembangan siswa baik fisik maupun batin merupakan artian dari pendidikan. Tenaga pendidik berperan dalam memberikan bimbingan penguasaan nilai, disiplin diri, perencanaan masa depan, dan membantu mengatasi kesulitan yang dihadapi sehingga menjadi pribadi yang mandiri. Upaya yang dilakukan agar peserta didik menjadi pribadi yang tidak selalu bergantung dengan orang lain yaitu dengan melihat perkembangan setiap siswa dari penyelesaian dan juga pemahaman terhadap tugas-tugas yang telah diberikan pendidik. Ini dilakukan agar siswa dapat selalu belajar dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

Menurut Brookfield (Oka, 2010) belajar mandiri merupakan usaha individu untuk mencapai kemampuan akademis. Skinner (Oka, 2010) mengemukakan bahwa sistem belajar individual merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengembangkan dan meningkatkan proses pembelajaran mandiri peserta didik. pembelajaran mandiri adalah pembelajaran yang dapat dilakukan peserta didik dan dapat menentukan tujuan pembelajarannya sendiri, strategi pembelajaran, memilih sumber pembelajaran sendiri, membentuk keputusan akademik, serta melakukan aktifitas-aktifitas agar tujuan belajar tersebut tercapai. Namun, muncul masalah yang cukup rumit pada kondisi saat ini terutama yang berhubungan dengan penyelesaian tugas oleh peserta didik. Masalah ini terjadi disebabkan oleh seringnya peserta didik menunda nunda untuk mengerjakan tugas atau enggan untuk memprioritaskan pengerjaan tugas. Kondisi ini biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Penyebab peserta didik tidak mampu berprestasi ditimbulkan oleh kebiasaan suka menunda-nunda pengerjaan tugas.

Ferrari menjelaskan prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk terus- menerus menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan mengalami kecemasan yang mengganggu berkaitan dengan prokrastinasi. prokrastinasi akademik merupakan suatu hambatan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda pengerjaan tugas hingga tenggat waktu (Candra, 2014). Selanjutnya Steel (Ursia, 2013) mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda kegiatan dengan sengaja walaupun peserta didik mengetahui bahwa perilaku tersebut dapat berdampak buruk. Jadi bersumber dari pendapat para ahli maka dapat disimpulkan prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan yang menghasilkan kemalasan sehingga sering menunda-nunda tugas secara sengaja dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain. Ini akan berpengaruh terhadap perilakunya, sehingga tugas yang harusnya dikerjakan sengaja ditunda-tunda dan akhirnya terabaikan sehingga semakin menumpuk

Dari hasil studi pendahuluan yang di lakukan oleh peneliti pada 10 oktober 2021 dengan guru bimbingan konseling di SMA Negeri 2 Kota Agung. Diketahui beberapa permasalahan diantaranya peserta didik yang sering terlambat dalam mengumpulkan tugas, kebiasaan tidak menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah di tentukan, terdapat beberapa siswa berulang kali terlambat dalam mengumpulkan tugas padahal sudah sering diingatkan oleh guru, terdapat siswa yang mengerjakan tugas di sekolah dan siswa mengumpulkan tugas tidak sesuai dengan arahan guru. Kebiasaan prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak buruk yang sangat serius bagi perkembangan peserta didik baik psikis maupun non psikis. Oleh karena itu sekolah dan guru bimbingan konseling perlu membimbing peserta didik agar dapat berkembang secara optimal dalam meraih kesuksesan.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka perlu diupayakan solusi oleh sekolah yaitu guru pembimbing untuk dapat membantu meminimalisit terjadinya prokrastinasi. Bagi siswa yang sudah terlanjur mengalami prokrastinasi akademik maka perlu dilakukan penanganan serius diantaranya perlu melakukan suatu alternatif yang dapat diuji coba untuk mengurangi

prokrastinasi akademik yaitu menggunakan konseling kelompok pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Hal ini dikarenakan konseling kelompok pendekatan SFBC merupakan teknik *The miracle question* yang berfokus pada penyelesaian masalah (solusi) bukan pada permasalahan yang sedang terjadi. Konseling kelompok model SFBC ini berfokus pada solusi dan masa depan. Namun perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui dengan pasti apakah layanan konseling kelompok pendekatan SFBC dapat dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang tinggi pada diri siswa . Oleh karena itu peneliti mengambil judul “penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (sfbc) dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022”

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Ditemukan siswa yang mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah
2. Terdapat siswa yang menyusun tugas di akhir waktu
3. Tidak menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah di tentukan
4. Siswa mengumpulkan tugas tidak sesuai dengan arahan guru
5. Terdapat beberapa siswa berulang kali terlambat dalam mengumpulkan tugas padahal sudah sering diingatkan oleh guru
6. Belum dimaksimalkannya layanan konseling kelompok disekolah khususnya konseling kelompok SFBC.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok *solution focused briefcounseling* (SFBC) dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung Tahun Pelajaran 2021/2022.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC), yakni mampu memberikan dampak dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

I.5.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan keilmuan Bimbingan Konseling. Manfaat tersebut khususnya dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022 melalui layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

I.5.2 Secara Praktis

1. Bagi Kepala Sekolah, dapat dijadikan sebagai masukan bagi sekolah tentang pentingnya layanan bimbingan dan konseling khususnya konseling kelompok SFBC, dan masukan bagi sekolah tentang tindakan pencegahan dan mengatasi prokrastinasi akademik siswa.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling, sebagai masukan dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, 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 peserta didik, memberikan dampak positif agar mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahannya sendiri sehingga dapat menjadi pribadi yang mandiri.

4. Peneliti, agar lebih terampil dalam penerapan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik serta memperoleh pengalaman dan wawasan yang sangat bermanfaat untuk peneliti sebagai calon guru bimbingan dan konseling di kemudian hari.

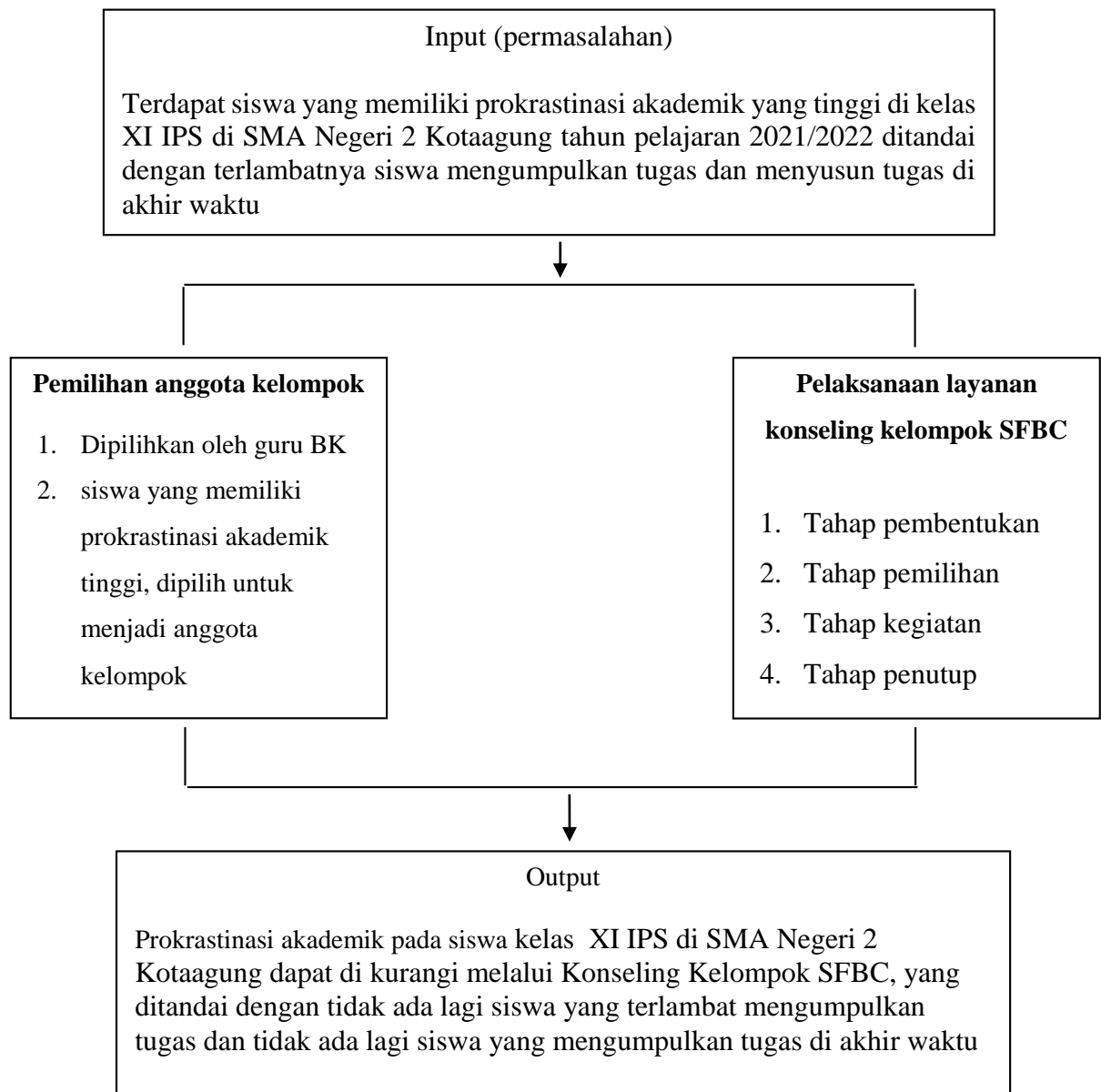
1.6 Kerangka Pikir

Kerangka berpikir adalah dasar pemikiran yang memuat perpaduan antara teori dengan fakta, observasi, dan kajian kepustakaan, yang akan dijadikan dasar dalam penelitian. Setelah kesimpulan sementara dapat dirumuskan maka selanjutnya disusun kerangka berfikir. Kerangka berfikir yang dihasilkan dapat berupa kerangka berfikir yang berhubungan maupun perbandingan (Sugiyono, 2013). Berdasarkan penelitian di atas menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat menghambat kemajuan akademik dan kesuksesan dalam belajar. Masa remaja dapat disebut sebagai masa peralihan dimana pada masa ini remaja banyak menemukan permasalahan baru termasuk dalam bidang akademik maka dari itu di harapkan remaja mampu menyelesaikan permasalahan tersebut termasuk prokrastinasi akademik. Steel (Ursia et al., 2013) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda kegiatan dengan sengaja walaupun peserta didik mengetahui bahwa perilaku tersebut dapat berdampak buruk.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan oleh peneliti pada 10 Oktober 2021 di SMA Negeri 2 Kota Agung. Diketahui beberapa permasalahan diantaranya peserta didik yang sering terlambat dalam menyusun tugas, kebiasaan tidak menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah di tentukan, terdapat beberapa siswa berulang kali terlambat dalam mengumpulkan tugas padahal sudah sering diingatkan oleh guru, terdapat siswa yang mengerjakan tugas di sekolah dan siswa mengumpulkan tugas tidak sesuai dengan arahan guru. Fenomena ini menunjukkan bahwa perlu adanya tindakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada diri peserta didik yaitu konseling kelompok pendekatan *Solution Focused Brief*

Counseling (SFBC). Kebiasaan prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak buruk yang sangat serius bagi perkembangan peserta didik baik psikis maupun non psikis. Oleh karena itu guru bimbingan konseling sangat berperan penting agar peserta didik tidak salah langkah sehingga dapat berkembang secara optimal. Oleh sebab itu di perlukan suatu alternatif yang dapat menangani prokrastinasi akademik yaitu menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC). Berdasarkan pemaparan tersebut, maka kerangka pemikiran penelitian ini dapat dilihat melalui gambar berikut ini:

Gambar. 1 Pola Kerangka Pikir



1.7 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) 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 di ajukan dalam penelitian ini adalah: “Apakah konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung Tahun pelajaran 2021/2022?

Berdasarkan kerangka pikir yang telah di kemukakan, maka hipotesis yang di ajukan penulis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ha: Penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022?

Ho: Penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) tidak dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022?

II. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka atau disebut juga kajian pustaka merupakan sebuah aktivitas untuk meninjau atau mengkaji kembali berbagai literatur yang telah dipublikasikan oleh akademisi atau peneliti lain sebelumnya terkait topik yang akan kita teliti (Soelistyarini, 2013).

2.1 **Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)***

2.1.1 **Pengertian Konseling Kelompok**

Ohlsen (Fauzi, 2018) mendefinisikan **konseling kelompok** sebagai hubungan antara konselor dengan satu atau lebih konseling dengan penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Dalam hubungan konseli belajar menghadapi, mengekspresikan dan menguasai perasaan-perasaan yang mengganguya dan menjadi masalah baginya. Mereka mengembangkan keberanian serta rasa percaya pada diri sendiri, dan mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Gazda (Fauzi, 2018) konseling kelompok adalah upaya bantuan untuk individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan untuk memberikan kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan layanan bantuan untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan dan mengenali konflik antarpribadi pemecahan masalah. Sejalan dengan pendapat di atas menurut Mappiare (Fauzi, 2018) kebutuhan akan adanya konseling timbul dari dalam dan luar diri individu yang memunculkan pertanyaan mengenai apa yang harus dilakukan. Di sinilah konseling mengambil agar individu dapat menjawab sebanyak mungkin pertanyaan yang mengganggu pikiran dan tingkah lakunya sehingga individu dapat memecahkan permasalahannya sendiri. Dalam proses konseling kelompok konselor menyediakan fasilitas dan prasarana yang nyaman dan kondusif sehingga konseli dapat membantu dirinya sendiri, dan dapat mengambil

keputusan untuk memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri. Disisi lain konselor memberi kesediaan mendengarkan perjalanan hidup konseli, tentang harapan, keinein yang tidak terpenuhi, kegagalan hingga trauma yang melekat.

Konseling kelompok mengacu pada pengalaman perkembangan kelompok Latipun (Fauzi, 2018) mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah salah satu bentuk konseling yang memanfaatkan kelompok untuk membantu dan memberi umpan balik pada pengalaman belajar. Dalam suatu program bimbingan yang komprehensif, konselor dapat bekerja dengan kelompok perkembangan pada masing-masing tahapan. Hal ini menjelaskan bahwa hubungan yang terjadi dalam konseling bukan sekedar hubungan komunikasi supervisial, melainkan melibatkan unsur emosi dan sikap yang mendalam. Hubungan konseling melibatkan pengungkapan aspek-aspek yang mungkin saja sangat pribadi sifatnya sehingga memerlukan sikap saling mempercayai antara kedua belah pihak. Dengan demikian, yang menjadi sasaran utama konseling kelompok bukan membantu memecahkan atau menyelesaikan masalah konseli, tetapi membantu mengembangkan kemampuan dan kemandirian konseli sehingga mereka bisa dan akhirnya terbiasa menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri. Capaian sasaran dilakukan dengan cara mengembangkan kesadaran, pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku yang tepat pada diri konseli dengan memanfaatkan nilai-nilai terapeutik-remedial dalam suasana kelompok.

2.1.2 Fungsi Konseling Kelompok

Dalam menjalankan layanan, konseling kelompok memiliki fungsi kuratif dan layanan preventif serta bersifat perseveratif. Layanan kuratif yaitu layanan yang di arahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Adapun layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu secara bersifat perseveratif digambarkan ketika konselor membantu seseorang untuk membentuk dan memperbaiki pribadinya (khususnya individu yang belum atau tidak menyadari bahwa ia memiliki masalah), penjelasan dalam kelompok dapat membuat individu

tersebut menyadari masalahnya dan memperoleh tilikan untuk mencari jalan keluarnya (Fauzi, 2018). Fungsi Secara umum pelayanan bimbingan konseling mengemban lima fungsi utama

1. Fungsi Pemahaman: Dimaksudkan agar konseli memahami diri pribadi, orang lain diluar dirinya seperti orang tua, guru, teman
2. Fungsi Preventif atau pencegahan: Dimaksudkan agar konseli terhindar dari berbagai masalah yang mungkin dapat menimbulkan kesulitan
3. Fungsi Pemutusan: fungsi bimbingan dan konseling yang dapat mengatast berbagai permasalahan
4. Fungsi Pemeliharaan: Menghasilkan dan mengembangkan potensi yang dimiliki
5. Advokasi: Pembelaan atas hak dan kepentingan konseli yang tidak tertasilitan

2.1.3 Azaz-Azas Dalam Konseling Kelompok

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok diatur dalam sejumlah azaz yang harus ditaati bersama sebagaimana halnya dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling dengan mengedepankan azas-azas sebagai berikut:

1. Azaz Kerahasiaan: Menjadi kunci pembuka hubungan dalam konseling yang menyimpan persoalan-persoalan pribadi yang tidak dapat dan tidak boleh dibawah keluar kegiatan konseling. Seluruh pembicaraan adalah konsumsi anggota tidak untuk di ketahui orang diluar dan ia menjadi rahasia kelompok
2. Azaz Kesukarelaan: Keikutsertaan dan seluruh dorongan yang mengarahkan individu masuk dalam kelompok adalah atas dasar sukarela tidak ada paksaan
3. Azaz Keterbukaan: Keterbukaan menjadi kata kunci untuk membina komunikasi, tidak ada rasa curiga dan khawatir permasalahan yang diungkapkan pada konseli diketahui oleh para anggota
4. Azaz Kegiatan: Proses konseling akan bermakna apabila semua anggota (konseli) yang dibimbing aktif untuk mencapai tujuan. Pemimpin kelompok

- dapat memunculkan suasana nyaman agar anggota kelompok (konseli) mampu mengikuti kegiatan untuk menemukan solusi pemecahan masalah
5. Azaz Kenormatifan: Pelaksanaan konseling didasari atas norma-norma yang berlaku standar.
 6. Azaz Kekinian: Masalah yang dibicarakan adalah masa kini, bukan masa lampau.

2.1.4 Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan anggota dan masalah yang dihadapi anggota. Tujuan-tujuan tersebut diupayakan melalui proses dalam konseling kelompok. Pemberi dorongan (*supportive*) dan pemahaman melalui redukatif (*insight-reeducative*) sebagai pendekatan yang digunakan konseling latipun (Rasimin, 2017). Sementara itu, Winkel (Rasimin, 2017) menyatakan konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan berikut:

1. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman tersebut, dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
2. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
3. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri. Pada awalnya, konflik antar pribadi di dalam kelompok yang kemudian berkembang dan mengalir dalam kehidupan sehari-hari di luar kelompok.

4. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.
5. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima risiko yang wajar dalam bertindak daripada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
7. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
8. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap kali menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, dia tidak merasa terisolir atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
9. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi seperti demikian membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat di kemudian hari.

2.1.5 Manfaat Konseling Kelompok

Winkel (Rasimin, 2017) menyatakan Konseling kelompok dapat sangat bermanfaat karena melalui interaksi dengan anggota kelompok, mereka dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri (self confidence) dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi, daripada ketika mereka mengikuti sesi

konseling individual. Dalam suasana kelompok mereka juga lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota, atau dari konselor yang memimpin kelompok itu daripada bila mereka berbicara dengan seorang konselor dalam konseling individual. Dalam konseling kelompok anggota juga dapat berlatih menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya, serta dapat meningkatkan kepercayaan diri (self confidence) dan kepercayaan pada orang lain lebih jauh lagi dapat meningkatkan pikirannya.

Manfaat pelaksanaan konseling kelompok menurut (Rasimin, 2017) adalah meningkatkan kepercayaan diri para anggota. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang diimplementasikan ke dalam tujuh ciri yaitu:

1. cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri
2. sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki
3. memiliki tujuan hidup yang jelas
4. berpikir positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana hasilnya
5. dapat berkomunikasi dengan orang lain
6. memiliki ketegasan
7. penampilan diri yang baik dan memiliki pengendalian perasaan

2.1.6 Tahapan Konseling Kelompok

Menurut (Rasimin, 2017) Konseling kelompok sebagaimana pelaksanaan dalam layanan bimbingan kelompok juga dilakukan melalui tahapan-tahapan penting agar dalam proses kegiatan pembentukan kelompok mencapai tingkat keeratan yang kokoh sebagai berikut:

1. Tahapan Persiapan: dilakukan untuk menentukan waktu dan tujuan serta mempersiapkan sarana atau kelengkapan proses pelayanan
2. Pembentukan: Diawali dengan ucapan salam dan do'a menurut agama dan kepercayaan masing-masing anggota, menerima anggota kelompok dengan ramah dan hangat, memperkenalkan diri masing-masing, menjelaskan tujuan konseling kelompok, menjelaskan prosedur konseling kelompok, menjelaskan azaz-azas yang harus dipatuhi .

3. Tahapan Peralihan: Menjelaskan tata cara pelaksanaan konseling kelompok pada anggota, tanya jawab untuk meyakinkan kegiatan konseling, menekankan kembali azas-azas yang telah disampaikan sebelumnya oleh konselor atau ketua kelompok agar kegiatan konseling berjalan sesuai dengan aturan main.
4. Tahapan Kegiatan: Menjelaskan topik masalah yang akan dibahas, meminta dan mengarahkan anggota kelompok agar bersikap terbuka terhadap masalah yang dialami masing-masing, membahas masalah atau persoalan yang paling banyak muncul dalam diskusi
5. Tahapan Pengakhiran: Memberikan penjelasan bahwa kegiatan konseling berakhir (selesai), Masing-masing menyampaikan kemajuan yang dicapai selama proses konseling, Penyampaian komitmen untuk memegang keberhasilan mengatasi masalah, Mengucapkan terimakasih, berdoa menurut kepercayaan dan agama masing-masing.

2.1.7 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Konseling Kelompok

Untuk mencapai tujuan dalam konseling kelompok, maka konselor perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan proses konseling. Yalom (Fauzi, 2018) menyebutnya sebagai faktor kuratif Faktor-faktor tersebut antara lain:

1. Membina harapan

Harapan akan menimbulkan perasaan optimis pada diri konseli untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Melalui harapan, konseli akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan/potensi yang dimilikinya. Adanya keterlibatan dalam kelompok juga akan menguatkan semangat konseli untuk saling membantu mewujudkan tujuan bersamayang ingin dicapai

2. Universalitas

Universalitas akan mengurangi tingkat kecemasan konseli karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah. Teman-teman satu kelompoknya juga memiliki masalah walaupun dalam dimensi yang berbeda Untuk itulah memberikan pemahaman pada konseli bahwa

permasalahan adalah hal yang wajar dalam kehidupan sangat diperlukan agar klien tertantang untuk mengatasi masalahnya.

3. Pemberian informasi

Informasi dapat diperoleh melalui pimpinan kelompok (konselor) maupun dari: anggota kelompok lain. Informasi ini meliputi pengalaman dari anggota kelompok, pemecahan masalah yang ditawarkan oleh konselor atau anggota kelompok dan hal yang bermakna bagi kehidupan konseli.

4. Altruisme

Altruisme mengacu kepada proses memberi dan menerima. Konseli yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling, akan melakukan hal yang sama terhadap anggota kelompoknya. Hal ini akan mendorong terjadinya umpan balik antar-anggota.

5. Pengulangan korektif keluarga primer

Pengulangan korektif keluarga primer dimaksudkan untuk menjalin kedekatan emosional antar-anggota dan konselor. Masing-masing konseli diharapkan dapat merasa sebagai satu keluarga yang saling mendukung dan memberi perhatian layaknya hubungan saudara. Hal ini lambat laun akan dipelajari oleh anggota kelompok sehingga dapat mencoba perilaku baru dalam berhubungan dengan orang lain.

6. Pengembangan teknik sosialisasi

Teknik sosialisasi berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal. Masing-masing anggota belajar untuk dapat mengomunikasikan keinginannya dengan tepat, memberikan perhatian dan dapat memahami orang lain. Hal ini juga meliputi bagaimana kesiapan anggota memperoleh umpan balik dari kelompok yang ditujukan untuk dirinya.

7. Peniruan tingkah laku

Peniruan tingkah laku diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dirasakan layak untuk ditiru. Model dapat ditiru positif yang akan sangat menguntungkan anggota karena memudahkannya dalam mempelajari tingkah laku baru yang lebih positif.

8. Belajar menjalin hubungan interpersonal

Anggota kelompok diharapkan dapat saling menjalin hubungan interpersonal dengan kelompoknya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain; berani mengekspresikan dirinya di hadapan kelompok, merespons apayang disampaikan anggota kelompok serta meningkatkan sensitivitas terhadap masalah anggota kelompoknya.

9. Kohesivitas kelompok

Kohesivitas tidak terjadi begitu saja. Ada bentuk penerimaan yang hangat dari masing-masing anggota serta keinginan untuk terus-menerus menjalin hubungan interpersonal yang akrab. Apabila kohesivitas telah terbentuk, masing-masing anggota akan dapat berinteraksi secara optimal dan tanpa keraguan memberikan umpan balik demi kemajuan anggota kelompok.

10. Katarsis

Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan katarsis yang dimilikinya melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negatif. Ekspresi perasaan tersebut dapat berupa marah, cinta, sedih, kecewa, atau kesulitan yang tidak dapat diungkapkan. Katarsis ini dapat disebabkan pengalaman masa lalu atau masa kini yang dialami anggota. Melalui katarsis, anggota kelompok dapat menyadari emosinya dan membuangnya ke alam sadar sehingga tidak menimbulkan represi yang dapat berakibat fatal

11. Faktor-faktor Eksistensial

Faktor-faktor eksistensial perlu dibicarakan dan menjadibahan diskusi bagi anggota kelompok. Hal ini penting untuk memberikan pemahaman pada kelompok bahwa banyak hal yang harus dimengerti dan dicapai dalam hidup. Agar termotivasi dalam mengatasi masalahnya untuk mencapai kehidupan yang lebih banyak. Menanamkan tanggung jawab pada klien juga bagian dari faktor eksistensial yang harus dibicarakan. Dengan mengetahui faktor yang telah dijelaskan, maka konselor dapat menyelaraskannya dengan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok. Karena keduanya adalah aspek yang berkesinambungan dan saling mendukung keberhasilan proses konseling.

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

Konseling kelompok model SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) merupakan teknik konseling post modern yang berfokus pada penyelesaian masalah (solusi) bukan pada permasalahan yang sedang terjadi. Konseling kelompok model SFBC ini berfokus pada solusi dan masa depan. Konseling kelompok SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) bertujuan untuk membantu konseli menentukan sikap dengan cara menghargai kemampuan yang ada pada konseli dan membahas solusi dengan asumsi bahwa konseli mampu membuat solusi dari permasalahan tersebut (Khoiriyah, 2021). Charlesworth (Arofah, 2018) menjelaskan bahwa SFBC cocok untuk diterapkan dalam lingkungan sekolah. Adapun alasan-alasannya yaitu:

1. Guru BK dapat melakukan Konseling secara efektif kepada siswa dengan waktu yang singkat.
2. Pendekatan SFBC mengutamakan pentingnya perubahan kecil dan membangun tujuan bersama-sama.
3. Pendekatan SFBC membantu siswa mengembangkan tujuan positif daripada fokus dalam mendorong siswa berhenti melakukan hal yang negatif.
4. Pendekatan SFBC merupakan pendekatan yang efektif dan praktis karena lebih menekankan sesuatu hal yang harus dikerjakan daripada menghentikan permasalahan.
5. Pendekatan SFBC bisa menerima dan menjadi penghubung atas perbedaan pendapat dan keyakinan dimana kondisi ini banyak ditemui di lingkungan sekolah karena memiliki siswa yang beragam.
6. Pendekatan SFBC memiliki konsep yang jelas dan relatif mudah untuk dipelajari.
7. Pendekatan SFBC lebih kuat dalam menyelesaikan masalah daripada pendekatan yang langsung didasarkan pada gangguan psikologis dan perilaku disfungsional.

Dari penjelasan di atas, dapat di lihat bahwa konseling kelompok model SFBC dapat dijadikan solusi yang tepat bagi siswa yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi. Sejalan dengan apa yang di ungkapkan Kelly (Nugroho et al., 2018) Pendekatan model SFBC ini sangat membantu konselor sekolah untuk menyelesaikan masalah yang terjadi pada peserta didik , karena dengan menggunakan pendekatan model SFBC konselor bisa berkerja sama dengan peserta didik untuk mencari solusi dan mengrahkan peserta didik untuk melakukan tindakan-tindakan kearah yang lebih positif.

Jadi, konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) merupakan pendekatan yang memfokuskan pada tujuan dan masa depan bukan focus terhadap masalah saat itu. Dalam konseling kelompok model *solution focused brief counseling* (SFBC). Mencari solusi-solusi yang efektif dari permasalahan tersebut adalah konseli. Intinya adalah dengan pendekatan SFBC konseor bekerja sama dengan konseli untuk membangun harapan konselidan optimisme konseli untuk menyelesaikan masalah.

2.2.1 Tujuan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Menurut west (prambudi, 2020) tujuan dari konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) yaitu untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan potensi yang ada pada diri klien. Seperti mengetahui tentang sebab mengapa prokrastinasi akademik tersebut terjadi, Menyadari ada sesuatu pengecualian dalam diri klien pada saat bermasalah, seperti menyadarkan klien bahwa klien mempunyai suatu cara yang berbeda untuk merubah prokrastinasi akademik yang ada dalam diri klien, membantu klien menemukan solusi terhadap kondisi pengecualian tersebut, sehingga klien dapat menemukan solusi untuk mengurangi prokrastinasi akademik, dan membantu klien berfokus pada hal-hal yang dapat membantu klien mengurangi prokrastinasi akademik dalam dirinya. Dengan kata lain Tujuan utama konseling kelompok SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) yaitu agar mampu mengarahkan klien melihat kemampuan yang ada pada dirinya sehingga dapat membantu klien mengambil sikap serta solusi yang akan

di lakukan dalam menghadapi suatu masalah serta membahas tentang solusi dengan anggapan bahwa solusi yang dibicarakan akan berhasil.

Sejalan dengan pendapat di atas Corey (Prambudi, 2020) mengungkapkan tujuan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) yaitu menggambarkan gagasan dasar tentang perubahan, tentang interaksi, dan tentang sekitar untuk mencapai tujuan. Konseling singkat berfokus solusi ini mempercayai bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menentukan tujuan pribadi yang berarti dan mereka mempunyai kemampuan yang diperlukan untuk memecahkan masalah mereka sendiri untuk masa depan yang lebih cerah lagi.

2.2.2 Peran dan Fungsi Konselor-Konseli

Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) menjelaskan bahwa dalam proses konseling klien lah yang mempunyai peran sepenuhnya dan klien lah menentukan arah serta tujuan percakapan. Corey (Prambudi, 2020) menjelaskan bagaimana peran dan fungsi seorang konselor terhadap konseli. Konselor digantikan oleh klien sebagai ahli, terutama ketika menentukan apa yang diinginkan klien dalam hidup mereka.

1. Proses konseling melibatkan pemikiran klien tentang masa depan mereka dan apa yang mereka inginkan berbeda dalam hidup mereka.
2. Konselor mengadopsi posisi tidak tahu untuk menempatkan klien dalam posisi menjadi ahli tentang hidup mereka sendiri.
3. Konselor menciptakan iklim saling menghormati, dialog, mengingatkan (*affirmation*) dimana klien mengalami kebebasan untuk membuat, mengeksplorasi dan bersama menulis cerita-cerita mereka.
4. Konselor membantu untuk klien membayangkan bagaimana mereka ingin hidup menjadi berbeda dan apa yang diperlukan untuk membuat perubahan dalam hidup klien.
5. Konselor juga mengajukan pertanyaan sehingga menghasilkan jawaban yang akan dikembangkan untuk pertanyaan selanjutnya.
6. Konselor membangun hubungan yang terapeutik.

Dari pendapat ahli diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa dalam proses konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) konselor memfasilitasi klien untuk mendapatkan solusi dari masalahnya. Konselor berperan aktif dalam mengarahkan klien untuk tidak berfokus pada masalah melainkan berfokus pada solusi ke depannya. Konselor mengarahkan klien agar menumbuhkan tanggung jawab, kemampuan merespon, dan komitmen klien agar mendapatkan solusi dari masalah yang sedang di hadapi.

2.2.3 Teknik Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Menurut Corey (Sumarwiyah, 2015) teknik *Solution Focused Brief Counseling*, diantaranya:

1. Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*)

Menurut DeShazer (Corey, 2005) terapi SFBC menanyakan pertanyaan-pertanyaan *exception* untuk mengarahkan konseli pada waktu ketika masalah tersebut tidak ada. *Exception* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu dalam hidup konseli ketika pantas mempunyai beberapa harapan masalah tersebut terjadi, tetapi bagaimanapun juga tetap tidak terjadi. Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah-masalah tidak semua kuat dan tidak selamanya ada, halitu juga mamberikan suatu tempat dari kesempatan untuk menimbulkan sumber daya, menggunakan kekuatan-kekuatan dan menempatkan solusi-solusi yang mungkin.

2. Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

Meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka suatu tempat untuk kemungkinan- kemungkinan dimasa depan. Konseli di dorong untuk membiarkan dirinya sendiri bermimpi tentang suatu cara/jalan untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pertanyaan ini memiliki focus masa depan dimana konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh masalah-masalah masa lalu dan sekarang kearah pemuasan hidup yang lebih dimasa mendatang. seperti mengubah kalimat negatif dengan kalimat positif misalnya konseli mengatakan “ Saya

tidak ingin lagi melakukan prokrastinasi akademik” maka konselor dapat membantu konseli dengan membingkai ulang kalimat tersebut misalnya “andaikan kebiasaan tersebut hilang dari diri mu, lalu apa yang akan terjadi pada dirimu”.

3. Pertanyaan *Berskala (Scalling Question)*

Scalling question memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan. Terapis SFBT selalu menggunakan *Scalling question* ketika perubahan dalam pengalaman seseorang tidak dapat diamati dengan mudah seperti perasaan, suasana hati (*mood*), atau komunikasi.

4. Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/FFST*)

FFST adalah suatu format tugas yang diberikan oleh terapis kepada konseli untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua. Terapis dapat berkata: “diantara saat ini dan pertemuan kita selanjutnya, saya berharap anda dapat mengamati sehingga anda dapat menjelaskan pada saya pada pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada anda yang diharapkan terus terjadi” menurut De Shazeer (Corey, 2005). Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi dimasa mendatang.

5. Umpan Balik (*Feedback*)

Selama waktu ini terapis memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli. Dalam pemberian umpan balik ini memiliki tiga bagian dasar yaitu sebagai pujian, jembatan penghubung dan pemberian tugas.

2.2.4 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:

1. Kelebihan dan Kontribusi

Seligman (priambudi, 2020) menuliskan beberapa kelebihan dan kontribusi dari konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) :

- a. Efektif dan efisien dengan berbagai masalah, umumnya diterimadengan baik oleh konseli, mendorong dan memberdayakan, dan menawarkan cara-cara baru berpikir tentang membantu orang.
- b. Memungkinkan orang untuk menggunakan kekuatan dan sumber daya mereka sendiri dalam mengatasi masalah di masa depan.
- c. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) membuat kontribusi penting untuk konseling dan psikoterapi. 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 terapi.

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 pemikiranyang menekankan perubahan kecil pada tingkah laku.
- e. Pendekatan ini dapat dikombinasikan dengan pendekatan konseling lainnya seperti eksistensialisme misalnya.

2. Keterbatasan

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

- a. 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.
- b. 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.
- c. 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 sumberdaya 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

2.3 Prokrastinasi Akademik

2.3.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu pro yang artinya bergerak maju, crastinus yang berarti mempunyai hari esok sehingga jika digabungkan berarti menunda sampai hari esok. prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda kegiatan dengan sengaja walaupun peserta didik mengetahui bahwa perilaku

tersebut dapat berdampak buruk (Ursia et al, 2013). Prokrastinasi merupakan penyakit modern yang kerap di alami oleh kebanyakan remaja saat ini. Prokrastinasi merupakan suatu sikap menunda-nunda tugas yang kurang disukai atau menganggap mudah suatu tugas.

Ferrari (Candra et al., 2014) menjelaskan prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk terus-menerus menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan mengalami kecemasan yang mengganggu berkaitan dengan prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan suatu hambatan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda pengerjaan tugas hingga tenggat waktu. Jadi bersumber dari pendapat para ahli maka dapat disimpulkan prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda-nunda tugas secara sengaja. Ini akan berpengaruh terhadap perilakunya, sehingga tugas yang harusnya dikerjakan sengaja ditunda-tunda dan akhirnya terabaikan sehingga semakin menumpuk.

2.3.2 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (Wulan & Abdullah, 2014) prokrastinasi akademik memiliki beberapa ciri-ciri tertentu antara lain:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
Seseorang yang melakukan prokrastinasi menyadari bahwa tugas yang dihadapi harus segera dikerjakan dan diselesaikan. Tetapi, lebih memilih untuk menunda-nunda mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas tersebut sampai akhirnya deadline
2. Keterlambatan mengerjakan tugas
Orang yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya selalu meminta waktu tambahan karena waktu sebelumnya di pergunakan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan tugas tersebut. Hal ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas secara *maximal*.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual
Seseorang yang melakukan prokrastinasi atau yang sering di sebut prokrastinator mempunyai kesulitan dalam ketepatan waktu. Seorang prokrastinator biasanya sudah memikirkan untuk menyelesaikan tugas tersebut di awal waktu tetapi itu hanya ada di pikiran saja tidak di tindakan, sampai akhirnya tenggat waktu pengumpulan tugas prokrastinator belum juga mengerjakan tugas dan akhirnya terlambat
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator lebih memilih aktivitas lain yang menurutnya menyenangkan seperti bermain game, mengobrol, nonton atau bahkan jalan-jalan dari pada mengerjakan dan menyelesaikan tugas nya.

Dari penjelasan di atas dijelaskan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan 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 peneliti akan menjadikan isi sebagai bahan acuan dalam pembuatan instrumen dalam penelitian.

2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Wulan & Abdullah, 2014).

1. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang memicu timbulnya perilaku prokrastinasi akademik. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu yang memicu timbulnya prokrastinasi akademik. Faktor eksternal yang ikut menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah

faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu yaitu kondisi fisik individu dan kondisi psikologi. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat di luar diri individu diantaranya gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

2.4 Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengurangi prokrastinasi akademik

Pada saat ini muncul masalah yang cukup rumit terutama yang berhubungan dengan penyelesaian tugas oleh peserta didik. Masalah ini terjadi disebabkan oleh seringnya peserta didik menunda nunda untuk mengerjakan tugas atau enggan untuk memprioritaskan pengerjaan tugas. Diketahui beberapa permasalahan diantaranya peserta didik yang sering terlambat dalam mengumpulkan tugas, kebiasaan tidak menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, terdapat beberapa siswa berulang kali terlambat dalam mengumpulkan tugas padahal sudah sering diingatkan oleh guru, terdapat siswa yang mengerjakan tugas di sekolah dan siswa mengumpulkan tugas tidak sesuai dengan arahan guru. Kondisi ini biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu diperlukan upaya yang dapat meminimalisir prokrastinasi akademik pada diri siswa salah satunya yaitu dengan menggunakan Konseling Kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

Konseling kelompok merupakan layanan dalam bimbingan konseling yang dapat digunakan sebagai salah satu solusi untuk permasalahan prokrastinasi akademik yang dapat menghambat perkembangan siswa. Menurut Holmes (Mulawarman, 2019) bahwa terapi atau konseling singkat, lebih menarik untuk bekerja dalam setting kelas karena tujuannya lebih terarah, dan bekerja dalam setting kelas. Oleh karena itu peneliti menggunakan pendekatan *Solution focussed brief counseling* (SFBC) untuk menurunkan tingkat

prokrastinasi akademik pada diri siswa. karena konseling kelompok *Solution focussed brief counseling* (SFBC) memiliki kekuatan untuk membantu siswa menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada diri siswa.

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan konseling kelompok pendekatan *solution focused brief counseling* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMA N 2 Kota Agung. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dan menggunakan desain pre-eksperimental model *one group pretest-posttest*.

Menurut Corey (Kusumawiede, 2019) Pendekatan konseling ini memandang individu sebenarnya memiliki solusi sendiri atas permasalahannya akan tetapi terkadang mereka lupa dengan potensi yang dimiliki karena selalu memandang masalahnya. Hal ini sesuai dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa, bahwa menunda-nunda tugas bagi mereka adalah hal yang dapat dilakukan dan terkesan wajar. Perilaku prokrastinasi akademik ini dilakukan oleh siswa dalam keadaan sadar, yang apabila dilakukan secara terus-menerus akan berdampak pada prestasi akademik mereka. Siswa dalam kondisi ini tidak segera mencari solusi atas masalahnya tersebut. Oleh karena itu peneliti menggunakan konseling kelompok SFBC agar siswa dapat mencari solusi dari masalahnya tersebut agar perilaku prokrastinasi dapat diatasi.

Penelitian yang pernah dilakukan dengan menggunakan pendekatan *solution focus brief counseling* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik adalah penelitian yang dilakukan oleh (Endarti, dkk. 2019) Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Tujuan dari kegiatan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) untuk menurunkan tingkat prokrastinasi siswa kelas X SMA Taruna Dra. Zulaeha Leces Probolinggo.

Sejalan dengan penelitian di atas bahwa penggunaan *solution Focus brief Counseling* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi siswa yaitu penelitian yang di lakukan oleh (Kusumawide, dkk. 2019). Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain penelitian pre eksperimental design menggunakan teknik non probability sampling design dengan purposive sampling. Subjek penelitian adalah siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Galur Kulon Progo. Berdasarkan penelitian ini ditemukan bahwa *solution focused brief counseling* efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Sependapat dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa (Popowiranta, dkk. 2019). Pada penelitian tersebut menggunakan bentuk desain penelitian *randomized pretest posttest control group design* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Pesawaran.

Penelitian lain juga menyatakan bahwa konseling singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa SMK (Wiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen bentuk desain one group pretest posttest. Subjek dalam penelitian ini menggunakan 5 siswa kelas VI kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Galur Kulon Progo. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wiyono menunjukkan bahwa pendekatan konseling singkat berfokus solusi terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMK.

Penelitian yang pernah dilakukan dengan menggunakan pendekatan *solution focused brief counseling* adalah penelitian yang dilakukan oleh (Putri, 2019) penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efektivitas *solution focused brief counseling* untuk mengurangi perilaku sosial agresif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dan menggunakan desain pra-eksperimental model *pretest one group pretest*. Adapun Subjek yang terlibat adalah siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Prambanan.

Berdasarkan 5 penelitian diatas menunjukan bahwa prokrastinasi akademik dapat di kurangi menggunakan layanan konseling kelompok SFBC karena layanan ini mengarahkan konseli untuk menemukan solusi menggunakan kemampuan dirinya sendiri, tanpa berfokus pada masalah yang sedang dihadapi. Karna pada dasarnya klien yang lebih tau dan lebih mengerti diri mereka dalam memecahkan permasalahan mereka.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022.

3.2 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan langkah-langkah yang digunakan dalam suatu penelitian untuk mendapatkan penemuan, pembuktian dan pengembangan serta memahami masalah sehingga peneliti dapat menyelesaikan masalah penelitian secara sistematis. Sistematis merupakan suatu proses yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis (Sugiyono, 2013)

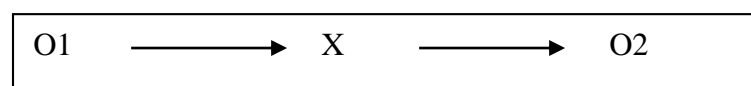
Pendekatan yang digunakan pada penelitian kali ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik, yang dapat di klasifikasikan, konkrit, teramati dan terukur. Kemudian dijelaskan bahwa, “penelitian yang datanya berupa angka, maka pendekatan yang dipakai dalam penelitian tersebut adalah pendekatan kuantitatif” (Sugiyono, 2013)

Menurut sugiyono (2013) penelitian digunakan untuk menjawab masalah. Arti dari masalah adalah perlakuan seseorang yang menyimpang dari apa yang seharusnya dilakukan. Penyimpangan antara aturan dengan pelaksanaan, teori dengan praktek, perencanaan dengan pelaksanaan dan sebagainya. Penelitian kuantitatif didasari dari studi pendahuluan dari obyek yang diteliti (*preliminary study*) untuk mendapatkan masalah yang benar-benar urgent.

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu antar dua faktor dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental tipe one group pretest-posttest design* (tes awal-tes akhir kelompok tunggal) dimana pada desain ini satu kelompok diberikan pretest kemudian setelah diberi perlakuan dilakukan posttest lagi untuk mengetahui efek dari perlakuan yang diberikan, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti. Intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen berupa layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

Layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) diberikan sebagai bentuk perlakuan yang diuji keefektifannya dalam mengurangi prokrastinasi akademik sebagai bentuk keluaran. Rancangan *one group pretest- posttest design* ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan kemudian kelompok tersebut diberikan test sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut prates dan sesudah perlakuan disebut pascates. Adapun pola penelitian metode *one group pretest-posttest design* menurut (Sugiyono, 2013) sebagaiberikut:

Gambar 3.1 Desain *Pre Experiment One Group Pre test-Post test*



Keterangan:

- O1 : Merupakan *pre test*
- X : Merupakan *treatment*
- O2 : Merupakan *post test*

Sebelum pemberian perlakuan berupa layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC), maka dilakukan pengukuran (*pretest*) pada prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh anggota kelompok. Pengukuran tersebut menggunakan skala prokrastinasi akademik. Data yang diperoleh dari

hasil pengukuran tersebut 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 dilakukan sesuai dengan permasalahan yang terjadi. Setelah intervensi diberikan, maka tahap selanjutnya adalah pengukuran kembali (*posttest*) pada prokrastinasi akademik siswa untuk mengetahui dampak dari intervensi yang diberikan.

3.3 Prosedur Eksperimen

3.3.1 Menentukan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kota Agung, sebagai sekolah tempat peneliti melaksanakan eksperimen. dengan pertimbangan sebagai berikut :

1. Karakteristik dari siswa XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022 yang sesuai dengan tujuan penelitian.
2. Telah ada kesediaan dan penerimaan dari pihak sekolah, dalam hal ini adalah kepala sekolah dan guru bimbingan konseling di SMA Negeri 2 Kota Agung Tahun Pelajaran 2021/2022.
3. Guru BK SMA Negeri 2 Kota Agung mau terlibat dalam penelitian ini.

3.3.2 Tahap Penelitian

1. Tahap persiapan
Tahap persiapan adalah tahap dimana peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada Koordinator BK. Selain itu peneliti juga menentukan instrument yang akan digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa.

2. Tahap pengambilan subjek

Dalam memilih dan menentukan subjek penelitian, peneliti memberikan instrument prokrastinai akademik

3. Tahap pelaksanaan

Dalam memilih dan menentukan subjek penelitian, peneliti memberikan instrument prokrastinai akademik.

3.3.3 Pelaksanaan perlakuan

Pelaksanaan perlakuan layanan Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) yang akan dilakukan atau yang akan menjadi pimpinan kelompok akan adalah peneliti sendiri.

1. Waktu

Pemberian perlakuan dilakukan sebanyak satu kali dalam seminggu, dan waktunya menyesuaikan dengan waktu luang siswa yang tersedia di sekolah, karena aktivitas belajar siswa di sekolah cukup padat.

2. Tempat

Tempat penelitian yang dipilih untuk melaksanakan eksperimen adalah SMA Negeri 2 Kota Agung, dikarenakan selain lokasi yang mudah dijangkau oleh peneliti, juga dikarenakan peneliti ingin mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam mengurangi prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah tersebut.

3. Teknik layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC)

Perlakuan (*treatment*) diberikan kepada kelompok eksperimen dengan cara memberikan layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai upaya untuk membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademik mereka. Berikut ini akan peneliti sajikan jadwal perencanaan pelaksanaan layanan konseling kelompok di SMA Negeri 2 Kotagung.

3.4 Populasi

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022.

3.5 Sampel

Sample adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2002) Teknik pengambilan *sample* dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu *sample* yang diambil berdasarkan pertimbangan subjektif, dimana persyaratan yang dibuat sebagai kriteria harus dipenuhi sebagai *sample*. Karena penelitian ini akan melihat penurunan prokrastinasi akademik, maka yang dijadikan subjek adalah siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Langkah awal untuk mendapatkan subjek penelitian adalah peneliti melakukan *pretest* dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik pada siswa-siswi kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022 yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Dan di peroleh sampel sebanyak 8 orang untuk selanjutnya di berikan perlakuan.

3.6 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:

1. Prokrastinasi Akademik Siswa

Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini 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. Aspek- aspek prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah :

- a. Terdapat siswa yang menyusun tugas di akhir waktu
- b. Ditemukan siswa yang mengerjakan Pekerjaan Rumah di sekolah
- c. Tidak menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah di tentukan
- d. Terdapat beberapa siswa berulang kali terlambat dalam mengumpulkan tugas padahal sudah sering diingatkan oleh guru
- e. Siswa mengumpulkan tugas tidak sesuai dengan arahan guru
- f. Belum dimaksimalkannya layanan konseling kelompok disekolah khususnya konseling kelompok SFBC.

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

Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) yang dimaksud dalam peneltiain ini merupakan pendekatan yang dibangun diatas kekuatan dengan membantunya memunculkan solusi yang efektif pada permasalahan distorsik ognitif yang dihadapi pada siswa dengan merestrukturisasi kembali pikiran-pikiran irrasional menjadi pikiran rasional melalui dinamika kelompok. Adapun indikator dalam layanan konseling kelompok SFBC adalah tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling SFBC :

- a. Mengidentifikasi keluhan dipecahkan
- b. Menetapkan tujuan melanjutkan proses pengobatan
- c. Intervensi
- d. Strategi Tugas
- e. *Stabilisasi*
- f. *Termination*(Penghentian)

3.7 Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk mengurangi prokrastinasi akademik kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022.

3.8 Pengembangan Instrumen

Agung Widhi Kurniawan (2016) teknik pengumpulan data atau metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dilakukan untuk mengumpulkan

data yang diperlukan dalam penelitian. Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan alat berupa skala prokrastinasi akademik. Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor yang penting karena berhubungan langsung dengan data yang digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan.

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	Butir	
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulaidan menyelesaikan tugas	1. Saya memulai mengerjakan tugas apabila sudah banyak tugas yang harus dikerjakan (-)	
		2. Saya suka mengerjakan tugas di awal waktu, meskipun deadline masih lama (+)	
		3. Saya menunda mengerjakan tugas karena tidak memiliki catatan .(-)	
		4. Saya tidak memerlukan waktu lama dalam mengerjakan tugas.(+)	
		5. Saya lebih konsentrasi menyelesaikan tugas Ketika menjelang deadline(-)	
		6. Saya cenderung mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang ditentukan.(+)	
	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	7. Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas (-)	
		8. Kegiatan ekstrakurikuler tidak membuat saya mengabaikan tugas (+)	
			9. Saya suka terlambat saat mengerjakan tugas yang sulit (-)
			10. Saya cenderung terlambat mengumpulkan tugas Ketika tidak memiliki catatan (-)
			11. Saya dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu (+)
		Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	12. Semakin sulit tugas yang diberikan guru, semakin lama saya menyelesaikannya (-)

		13. Saya dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang direncanakan (+)
		14. Saya tetap menyelesaikan tugas tepat waktu seberapapun sulitnya tugas tersebut (+)
		15. Saya tidak memiliki waktu luang karena tugas belum sudah saya kerjakan(-)
		16. Ketika harus mengerjakan tugas, saya cenderung lebih memilih untuk bersantai.(-)
		17. Ketika menemui kesulitan, saya akan segera meminta bantuan agar dapat segera terselesaikan. (+)
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	18. Ketika saya mengerjakan Pekerjaan rumah saya mematikan semua peralatan elektronik agar fokus (+)
		19. saya lebih memilih bermain handphone dari pada mengerjakan tugas atau PR(-)
		20. Sebelum saya bermain handphone saya akan menyelesaikan tugas terlebih dahulu (+)
		21. Keinginan untuk bermain game lebih besar daripada keinginan untuk mengerjakan tugas(-)
		22. Saya menunda mengerjakan tugas karena memilih bermain dengan teman (-)
		23. Saat di kelas, saya tetap mengerjakan tugas walaupun teman saya mengajak mengobrol.(+)

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 negatif maka jawaban sangat sesuai (SS) skornya 5, jawaban

sesuai (S) skornya 4, jawaban ragu-ragu (R) skornya 3, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 2, dan sangat tidak sesuai (STS) skornya 1, sebaliknya apabila pertanyaan positif jawaban sangat tidak sesuai (STS) skornya 5, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 4, jawaban ragu-ragu (R) skornya 3, jawaban sesuai (S) skornya 2 dan jawaban sangat sesuai (SS) skornya 1.

Tabel 3.2 Rencana Pemberian Alternative Jawaban

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

Kriteria skala gejala prokrastinasi akademik pada siswa dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus. Berdasarkan rumus untuk menentukan kriteria tingkat Prokrastinasi akademik siswa, maka didapatkan hasil:

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

Keterangan:

i :interval

NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah

K : jumlah kategori

Jadi, interval untuk menentukan tingkat Prokrastinasi akademik siswa adalah:

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

$$\frac{(21 \times 5) - (21 \times 1)}{3} = 105 - 21 = 84 = 28$$

Tabel 3.3 Kriteria Tingkat Prokrastinasi Akademik

Interval	Kriteria
77 – 105	Tinggi
49 – 76	Sedang
21 – 48	Rendah

3.9 Uji Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya. Menurut Subagyo (Lestari, 2019) metode pengumpulandata merupakan suatu kegiatan operasional agar tindakannya masuk pada pengertian penelitian yang sebenarnya. Peneliti akan menggunakan beberapa metodeatau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Agar tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran data, maka alat ukur harus memiliki tingkat validitas dan reliabilitas. Dalam suatu penelitian, hendaknya harus dilakukan dulu pengujian terhadap instrumen yang dilakukan

3.8.1 Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen.Suatu instrument yang valid atau sah apabila mempunyai tingkat validitas yang tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini menggunakan pengujian validitas yang dilakukan melalui pendapat dari para ahli. Setelah instrument dikonstruksi pada aspek-aspek yang diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan para ahli. Setelah pengujian konstruksi para ahli selesai, maka diteruskan dengan uji coba instrument yang diuji cobakan pada 42 siswa yang

memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. Hasil dari uji coba tersebut dihitung menggunakan rumus koefisien korelasi *product moment* dari Karl 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:

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

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 kuadrattotal

Kaidah Keputusan:

$r_{xy} \rightarrow +$ = valid

$r_{xy} \rightarrow -$ = tidak valid dan

$r_{hit} > r_{tabel}$ = valid

$r_{hit} < r_{tabe}$ = tidak valid

3.8.2 Uji Reliabilitas

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

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma^2} \right]$$

Keterangan :

- R : Reliabilitas instrumen
 K : Banyaknya butir pertanyaan
 $\sum \sigma^2$: Jumlah variasi butir
 σ^2_t : 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 0,747. Berdasarkan kriteria realibilitas menurut Arikunto maka reliabilitas skala ini dapat dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang 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 XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung Tahun Pelajaran 2021-2022.

3.9 Teknik Analisis data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Menurut Sugiono (2013) 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) untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022. Penelitian ini menggunakan teknik

analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan *mean pretest dan posttest*.

Alasan peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* karena subjek penelitian kurang dari 25, dan berdistribusi tidak normal. Data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *non parametric* (Sugiono,2013) 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. Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Sudjana, 2002):

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{4}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z = Uji *Wilcoxon*

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah data sample

Kriteria pengujian :

Ha diterima jika nilai Asymp.Sig < 0,05 Ha diterima jika nilai Asymp.Sig > 0,0

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kota Agung Tahun Pelajaran 2021/2022 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 $p = 0,011$; $p < 0,05$, 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 XI SMA Negeri 2 Kota Agung Tahun Pelajaran 2021/2022.

5.2 Saran

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

1. Kepada siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik, disarankan 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 penelitian selanjutnya penggunaan populasi sasaran layanan yang heterogen yang tidak hanya menggunakan siswa dalam populasi penelitiannya, sehingga dapat membuktikan keefektifan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dengan *generalisasi* hasil penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arofah, L., & Nawantara, R. D. 2018. Pengembangan Panduan Solution Focused Brief Counseling Untuk Guru BK Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Kota Kediri. *Jurnal Bikotetik*, 2(01), 100-104.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. 2014. Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(3), 66–72.
- Endarti, T., & Susanto, E. 2019. Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (SFBC) Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Taruna Dra Zulaeha Leces PROBOLINGGO. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 36(2), 27-36.
- Fauzi, T. 2018. Pelayanan Konseling Kelompok. Tira SMArt. Tangerang.
- Ilyas, M., & SURYADI, S. 2018. Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (It) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *An-Nida'*
- Kusumawide, K. T., Saputra, W. N., Alhadi, S., & Prasetiawan, H. 2019. Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 89-102.
- Lestari, D., Subagyo, S., & Limantara, A. D. 2019. Analisis Perhitungan Persediaan Bahan Baku Dengan Metode FIFO dan Average (Study Kasus Pada UMKM AAM Putra Kota Kediri) Tahun 2019. *Cahaya Aktiva*, 9(2), 119-142.
- Manune, S. A., Anakaka, D. L., & Wijaya, R. P. C. 2020. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Jurusan IPA, IPS dan Bahasa kelas XI di SMA. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(2), 105-120.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. 2018. Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 93-107.

- Oka, A. A. 2010. Pengaruh Penerapan Belajar Mandiri Pada Materi Ekosistem Terhadap Keterampilan Berpikir Kritis Dan Kemampuan Memecahkan Masalah Siswa SMA Di Kota Metro. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 1(2), 1-12.
- Popowiranta, A., Widiastuti, R., & Mahfud, A. 2019. Penggunaan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lampung*, 3(1), 1-15.
- Prambudi, T. 2019. *Pengaruh Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Peserta Didik Korban Cyberbullying Kelas IX Mts Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020* (Disertasi) UIN Raden Intan Lampung.
- Putri, D. A., Saputra, W. N. E., Hartanto, D., & Nugraha, A. 2019. The Effectiveness of Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Based on Creative Art to Reduce Students Social Aggressive Behaviour. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6(2), 60-67.
- Rasimin, & Hamdi, M. 2018. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. PT. Bumi Aksara. Jakarta.
- Sugiyono, D. 2013. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. PT. Bumi Aksara. Jakarta.
- Triyono, & Khairi, A. M. 2018. Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan islam). *Al Qalam*, 19(2), 58-74.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. 2013. Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1-9.
- Wiyono, B. D. 2015. Keefektifan Solution-Focused Brief Group Counseling untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 1(1), 29-37.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. 2014. Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio - Humaniora*, 5(1), 1-25.