

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION-  
FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) DI SMA  
NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh:**

**RUSDIANA SITI KHODIJAH**

**NPM: 1711080086**



**Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION-  
FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)* DI SMA  
NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

**RUSDIANA SITI KHODIJAH**

**NPM: 1711080086**

**PEMBIMBING 1 : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**PEMBIMBING 2 : Mega Aria Monica, M.Pd**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

## ABSTRAK

Penelitian ini mendeskripsikan tentang pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) di SMA Negeri 1 Bandar Lampung, Prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan habis, ini adalah proses yang memiliki konsekuensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan jenis penelitian adalah penelitian lapangan (*field research*), dimana peneliti mendeskripsikan fenomena apa saja yang ditemui di lapangan. Adapun prosedur pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi, populasi dalam penelitian ini ialah guru BK yang ada di SMA Negeri 1 Bandar Lampung dan subjek penelitian ini adalah guru BK yang mewakili populasi tersebut, teknik pengambilan subjek dengan menggunakan *purposive sampling*, ketentuan subjek ini ditentukan oleh pihak sekolah berdasarkan peraturan guru BK, kemudian tempat penelitian ini adalah di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pelaksanaan layanan konseling individu ialah melakukan kolaborasi dengan beberapa guru terkait yang ada di SMA Negeri 1 Bandar Lampung dan informasi dari orang tua peserta didik mengenai perilaku Prokrastinasi akademik, kemudian guru BK melakukan pemantauan di sekolah baik pengamatan tingkah laku secara langsung maupun melalui absensi, nilai tugas dan nilai raport dan yang terakhir guru BK melakukan adanya layanan konseling individu dan pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) , melalui layanan tersebut guru BK mampu mengatasi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dengan ditunjukkan adanya perubahan pada peserta didik.

**Kata Kunci** : Prokrastinasi Akademik, Konseling Individu

## **ABSTRACT**

*This study describes the implementation of individual counseling services in reducing academic procrastination behavior with the Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) approach at SMA Negeri 1 Bandar Lampung, Procrastination is a habitual problem in postponing something or activity that is important and timed until the time has been agreed. determined is exhausted, this is a process that has consequences. The purpose of this study was to find out how individual counseling services are implemented in overcoming student academic procrastination.*

*This research uses a qualitative research type, with the type of research is field research, where the researcher describes what phenomena are encountered in the field. As for the data collection procedures using observation, interviews and documentation, the population in this study were counseling teachers at SMA Negeri 1 Bandar Lampung and the subjects of this study were counseling teachers who represented the population, the subject taking technique used purposive sampling, the provisions of this subject determined by the school based on the counseling teacher regulations, then the place of this research is at SMA Negeri 1 Bandar Lampung.*

*Based on the results of the study, it shows that the implementation of individual counseling services is to collaborate with several related teachers in SMA Negeri 1 Bandar Lampung and information from students' parents regarding academic procrastination behavior, then the counseling teacher carries out monitoring at school both observing behavior directly or through attendance, assignment scores and report cards and finally the counseling teacher provides individual counseling services and the approach used is the Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) approach, through this service the counseling teacher is able to overcome students' academic procrastination behavior by demonstrating changes in students.*

**Keywords:** *Academic Procrastination, Individual Counseling*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rusdiana Siti Khodijah  
NPM : 1711080086  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)* DI SMA NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG”** adalah benar skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi karya orang lain, kecuali bagian-bagian yang dirujuk pada *literature, footnote* dan juga daftar rujukan, apabila terbukti terdapat sebuah penyimpangan dalam skripsi ini maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Demikianlah surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Bandar Lampung, 17 Mei 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink is written over a yellow postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEKUTU MURBU HILTIAM', 'TEL. 20', 'METERAI TEMPEL', and '5E02FAJX030668706'. The signature is written in a cursive style.

Rusdiana Siti Khodijah

NPM.1711080086



KEMENTRIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION  
FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) DI SMA  
NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG**

Nama : **Rusdiana Siti Khodijah**  
NPM : **1711080086**  
Jurusan : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**  
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang  
munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan  
Lampung

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M. Pd  
NIP.196701151993032003

Pembimbing II

Mega Aria Monica, M. Pd  
NIP. -

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ah Murtadho, M.S.I  
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260*

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) DI SMA NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG”** disusun oleh **Rusdiana Siti Khodijah, NPM : 1711080086**, Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal : **Senin, Tanggal 26 juni pukul 08.00-10.00 WIB.**

**TIM MUNAQASYAH**

Ketua	: Dr. Yuberti, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Reiska Primanisa, M.Pd	(.....)
Penguji Utama	: Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I	(.....)
Penguji Pendamping I	: Dr. Laila Maharani, M.Pd	(.....)
Penguji Pendamping II	: Mega Aria Monica, M.Pd	(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan



**Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP. 196408281988032002

## MOTTO

أَللَّهُ يَشَاءُ أَنْ إِلَّا ﴿٢٣﴾ غَدَا ذَٰلِكَ فَاعِلٌ إِنِّي لِشَآئِيءٍ تَقُولَنَّ وَلَا

مِنْ لِأَقْرَبَ رَبِّي يَهْدِيَنَ أَنْ عَسَىٰ وَقُلْ نَسِيتَ إِذَا رَبَّكَ وَأَذْكُرْ

رَشَدًا هَدَا ﴿٢٤﴾

*Artinya : Dan jangan sekali-kali engkau mengatakan terhadap sesuatu, “Aku pasti melakukan itu besok pagi, kecuali (dengan mengatakan), “Insya Allah.” Dan ingatlah kepada Tuhanmu apabila engkau lupa dan katakanlah, “Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepadaku agar aku yang lebih dekat (kebenarannya) daripada ini.”*

*(Q.S. Al-kahf : 23-24)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah* (Bandung: Depang RI Pusat, 2007).



## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrohim*, dengan penuh rasa terimakasih dan bersyukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah dan rahmat-Nya yang selalu mengiringi disetiap langkah kaki dan hembusan nafas ini, *Alhamdulillah rabbil'alamin* skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan begitu dari hati yang paling dalam peneliti persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang begitu luar biasa dan istimewa, yaitu:

1. Kedua orang tuaku tercinta yaitu Ayah Rustam Effendi dan Ibu Lisnani yang sangat saya sayangi dan cintai semasa hidup saya. Terimakasih telah menyayangi, mendidik, merawat, membiayai dan membesarkanku dengan penuh kasih sayang yang tak terhingga. Tak lupa juga doa-doa yang tidak berhenti selalu ayah dan ibu berikan sehingga dalam proses pengerjaan skripsi ini terselesaikan dengan lancar meskipun mengalami sedikit keterlambatan namun alhamdulillah mencapai tujuan sesuai yang ayah dan ibu harapkan.
2. Untuk Adik-Adik ku M. Ja'far Abdul Aziz dan Yasmin Nur Sha'fa yang sangat saya banggakan. Serta Suami dan Anak ku Dimas Amaruzzaman dan Muhammad Rangga Effendi yang saya cintai dan sayangi, tak lupa juga oom ku M. Yansa. kepada mereka saya ingin mengucapkan terimakasih atas dukungan dan motivasinya serta doa yang diberikan sehingga saya dapat kembali semangat untuk mengerjakan skripsi. Semoga kita bisa membanggakan ayah ibu dan menjaga mereka hingga mereka tua nanti.
3. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan banyak warna dalam perjalanan kuliah saya hingga saya dapat menyelesaikan skripsi tanpa ada hambatan.

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti skripsi ini bernama lengkap Rusdiana Siti Khodijah, biasa dipanggil Rusdi, Rusdiana, Diana atau Siti. Peneliti lahir di Kotabumi 27 Juli 1999 yang merupakan putri pertama dari tiga bersaudara. Peneliti merupakan anak dari pasangan Bapak Rustam Effendi dan Ibu Lisnani.

Pendidikan yang telah ditempuh oleh peneliti selama ini, peneliti menempuh pendidikan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Pada tahun 2004-2005 kemudian dilanjutkan di SD Negeri 04 Tanjung Aman Kotabumi Pada tahun 2005-2011 dilanjutkan di SMP Negeri 10 Kotabumi Pada tahun 2011-2014 dan kemudian dilanjutkan di jenjang SMA Negeri 1 Kotabumi Pada tahun 2014-2017 kemudian melanjutkan pendidikan S1 di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada tahun 2017.

Selama menjadi peserta didik Peneliti aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pada saat duduk di bangku SD peneliti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Karate, pada saat duduk di bangku SMP peneliti mengikuti ekstrakurikuler Marching Band/Drum Band, sedangkan pada saat duduk di bangku SMA peneliti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Paskibra dan menjadi bagian anggota Osis SMA.

Pada tahun 2017 peneliti mendaftar ke Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan diterima melalui jalur SPAN-PTKIN di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Program Strata (S.1) Tahun Pelajaran 2017/2018.

Pada tahun 2020 peneliti mengikuti Kuliah Kerja Nyata DR (KKN-DR) di Desa Sribasuki Kecamatan Kotabumi Lampung Utara selama 40 hari dan peneliti mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Tamsis Bandar Lampung selama 40 hari.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufik dan hidayahnya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* Di SMA Negeri 1 Bandar Lampung”. Sholawat serta salam diperuntukkan kepada nabi Muhammad SAW, para sahabat keluarga dan pengikutnya yang taat pada ajaran-ajaran agama-Nya.

Peneliti menyusun skripsi ini sebagai dari bagian tugas untuk menyelesaikan S1 dalam ilmu pendidikan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Dalam upaya menyelesaikan skripsi ini, peneliti telah banyak menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak serta tidak mengurangi rasa terimakasih atas bantuan semua pihak yang terdiri sebagai berikut:

1. Prof. Dr.Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku Pembimbing I (Satu) yang sangat berjasa dalam penyelesaian skripsi peneliti, karena dengan bantuan beliau peneliti sadar bahwasannya peneliti sangat butuh arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Mega Aria Monica, M.Pd selaku Pembimbing II (Dua) yang telah banyak membantu, mengarahkan, membimbing peneliti dengan sabar,tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak memberikan ilmunya kepada peneliti.
7. Drs. H. Ngimron Rosadi selaku Kepala Sekolah di SMA Negeri 1

Bandar Lampung yang telah memberikan izin sekaligus fasilitas yang ada untuk melakukan penelitian disekolah yang dipimpinnya.

8. Dra. Wartini selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Bandar Lampung yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
9. Teman-teman seperjuanganku Ummi Kholizah, Isna Latifatul Khomsyah, Rini alfianti, Rendy Try Susanto, Serli Aprilianti, Rieski Pratiwi yang telah banyak memberi dukungan dan masukan yang luar biasa.
10. Teman-teman kelas F angkatan 2017 terimakasih sudah memberi warna selama masa perkuliahan.
11. Semua pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-satu, semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian semua.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu kepada para pembaca sekiranya dapat memberi kritik dan saran yang sifatnya membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 17 Mei 202  
Peneliti

**RUSDIANA SITI KHODIJAH**  
**NPM. 1711080086**

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Fokus Dan Sub Fokus Penelitian.....	13
D. Rumusan Masalah .....	13
E. Tujuan Penelitian .....	14
F. Manfaat Penelitian .....	14
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relavan .....	15
H. Metode Penelitian .....	20
1. Jenis Penelitian .....	20
2. Lokasi Penelitian .....	21
3. Subjek Penelitian .....	21
4. Sumber Data .....	21
5. Teknik Pengumpulan Data .....	23
6. Analisis Data .....	25
7. Keabsahan Data .....	26
I. Sistematika Penulisan .....	27
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Layanan konseling individu .....	29
1. Pengertian layanan dan konseling individu .....	29
2. Tujuan layanan konseling individu .....	30

3.	Langkah-langkah layanan konseling individu .....	31
4.	Indikator keberhasilan konseling individu .....	33
5.	Tahapan perencanaan konseling individu.....	34
6.	Tahapan pelaksanaan konseling individu .....	35
B.	<i>Solution Focused Brief Counseling (SFBC)</i> .....	39
1.	Konsep <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	39
2.	Prinsip-prinsip <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	41
3.	Tujuan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	42
4.	Langkah-langkah <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	42
5.	Teknik <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	44
6.	Kelebihan Kelemahan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	45
7.	Tahap Pelaksanaan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	46
C.	Prokrastinasi Akademik .....	48
1.	Pengertian Prokrastinasi .....	48
2.	Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	50
3.	Ciri-ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	50

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK**

A.	Gambaran Umum Objek .....	53
B.	Penyajian Fakta dan Data Penelitian .....	54

### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

A.	Analisis Penelitian .....	57
B.	Temuan Penelitian .....	69
C.	Pembahasan .....	71

### **BAB V PENUTUP**

A.	Simpulan .....	73
B.	Rekomendasi.....	74

### **DAFTAR RUJUKAN LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Data Prokrastinasi Akademik Kelas XI IPS 3 SMA Negeri 1 Bandar Lampung .....	6



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Surat balasan Pra Penelitian Dari Sekolah .....	80
2. Surat Balasan Penelitian Dari Sekolah .....	81
3. Pedoman Wawancara Pra Penelitian .....	82
4. Pedoman Wawancara Penelitian.....	84
5. Pedoman Observasi .....	86
6. Rencana Pelaksanaan Layanan .....	87
7. Dokumentasi .....	96





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis menghadirkan penegasan judul yang menjelaskan arti dari istilah - istilah yang ada dalam judul sebagai berikut:

#### 1. Pelaksanaan Layanan Konseling Individu

Menurut Wilis konseling individu adalah pertemuan konselor dan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>1</sup>

#### 2. *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)*

*Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* pendekatan yang berfokus pada pencarian solusi untuk mengatasi masalah dan melakukan suatu perubahan untuk bisa menjadi pribadi yang berkembang.<sup>2</sup>

#### 3. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan habis, ini adalah proses yang memiliki konsekuensi.<sup>3</sup>

#### 4. Peserta Didik

Pengertian siswa atau peserta didik menurut ketentuan umum undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota

---

<sup>1</sup> Marti Yoan Tutiona S, Munir Abd, and Bau Ratu, "Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa SMP Negeri 6 Palu," *Jurnal Konseling & Psikoedukasi* 1, no. 2 (2016): 415.

<sup>2</sup> Mulawarman, Ph.D, "SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi" (Jakarta : Kencana: Devisi dari Prenadmedia, 2019), 45.

<sup>3</sup> William Knaus,Ed.D, "End Procrastination Now" (New York: Mc Graw Hill, 2010).

masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.<sup>4</sup>

## **B. Latar Belakang Masalah**

Belajar merupakan aktivitas yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku seseorang, perubahan perilaku biasanya terjadi pada aktivitas berpikir (kognitif), merasa (afektif), maupun tingkah laku (psikomotor).<sup>5</sup> Sebagaimana yang telah disampaikan pada paragraf diatas bahwa proses belajar sendiri ditandai dengan adanya perubahan perilaku seseorang, perubahan yang terjadi berasal dari proses latihan. Belajar merupakan tugas utama seorang peserta didik, namun tidak semua memiliki pengelolaan belajar yang baik pengelolaan belajar dapat mempengaruhi prestasi atau hasil belajar peserta didik.

Pendidikan merupakan salah satu sektor yang paling penting dalam pembangunan nasional. Hal ini dikarenakan melalui sektor pendidikan dapat dibentuk manusia yang berkualitas seperti yang disebutkan dalam undang-undang No.20 Tahun 2003 Bab II Pasal 13 bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak seperti peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Permasalahan yang sering dialami oleh peserta didik ialah penundaan dalam mengerjakan tugas. Peserta didik yang memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu, sesuai

---

<sup>4</sup> Republik Indonesia, “Undang-Undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen & Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas” (Bandung : Permana, 2006), 65.

<sup>5</sup> Ovitasyuri, “Bimbingan Dan Konseling Belajar (Akademik)” (Bandung: Alfabeta, 2016), 5.

dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dikatakan sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi sendiri berasal dari bahasa latin *Procrastination* dengan awalan “*Pro*” yang memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju dengan akhiran “*Crastinus*” yang berarti keputusan hari esok jika digabungkan kedua kata diatas memiliki makna menunda sampai hari berikutnya.

Prokrastinasi menurut Ferrari, dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu hanya sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku, dan prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian. Dengan kata lain prokrastinasi akademik merupakan tindakan dalam menunda-nunda melakukan pekerjaan atau tugas esok hari dimana penundaan tersebut dapat menjadi kebiasaan.

Menurut Ferrari prokrastinasi akademik dapat dilihat melalui beberapa aspek yang dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri nya, yaitu (1) Perilaku menunda ketika seseorang bermaksud untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Seseorang menunda-nunda untuk memulai mengerjakan maupun menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mulai mengerjakan tugas tersebut sebelumnya; (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan seseorang menghabiskan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan tugas disebabkan karena mempersiapkan diri secara berlebihan. Disisi lain seseorang melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki; (3) Kesenjangan waktu antara niat dan perilaku. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang

telah direncanakan; dan (4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.<sup>6</sup>

Seperti yang dijelaskan dalam Al-Quran Surah al-Mu'minin ayat 61:

أُولَئِكَ يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ ﴿٦١﴾

Artinya: “Mereka itu bersegera untuk mendapat kebaikan-kebaikan, dan merekalah orang-orang yang segera memperolehnya” (Qs. Al-Mukminun 23:61)

Dari ayat tersebut dapat kita ketahui bahwa sesungguhnya Allah menguraikan sifat orang-orang yang menjaga hati untuk taat kepada Allah. mereka yaitu orang-orang dengan sifat-sifatnya demikian, bersegera dalam kebaikan-kebaikan dan bersemangat dalam menjalankan ibadah, dan merekalah orang-orang yang lebih dahulu memperolehnya, yaitu surga, sebagai ganjaran atas amal kebbaikannya.

Hal tersebut diperjelas dalam hadis, yang diriwayatkan oleh Hakim yang berkaitan dengan menunda-nunda segala sesuatu yakni mereka tidak menyadari tidak ada jaminan bagi seseorang untuk dapat bertemu dengan hari esok. Rasulullah SAW bersabda, "Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya; gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu.

Masa remaja yang berada pada status anak sekolah yang dihadapkan pada berbagai persoalan dan tuntutan lingkungan. Berdasarkan fakta dilapangan banyak peserta didik yang memiliki permasalahan-permasalahan dalam

---

<sup>6</sup> Nike Isma Putri and Triana Noor Edwina, “Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa” 3, no. 1 (2020): 124–40.

proses pembelajaran permasalahan tersebut antara lain penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, kesenjangan waktu atau rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas. Hal-hal tersebut jika terjadi terus menerus dapat menjadi beban dalam proses pembelajaran dan membuat prestasi belajar menurun.

Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* mempunyai asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berkuat dalam problem yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan. Pendekatan ini lebih mengajak klien/peserta didik kepada perubahan dan bersifat positif bagi dirinya, ini dilakukan dengan cara membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan mengarahkan pada kekuatan dan kemampuan yang dimiliki untuk menatap masa depannya, bukan terpaku pada masa perilaku prokrastinasi akademik yang dialaminya.<sup>7</sup>

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan oleh penulis di SMA Negeri 1 Bandar Lampung pada tanggal 2 Maret 2022 penulis melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah tempat melakukan penelitian yaitu SMA Negeri 1 Bandar Lampung ibu Dra. Wartini yang menangani kelas X dan XI maka peneliti menuliskan hasil pra penelitian yang tersaji dalam bentuk tabel 1.

---

<sup>7</sup> Kaharja Dan Eva Latifah, "Pengaruh Konseling Islami Solution Focused Brief Therapy Terhadap Self Esteem Siswa Mtsn Bantul Kota," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1 (2016): 1–18.

**Tabel 1**  
**Deskripsi Permasalahan Prokrastinasi Akademik Kelas XI IPS 3**  
**SMA Negeri 1 Bandar Lampung**

No	Indikator	Sub Indikator	Nama Peserta Didik	Deskripsi permasalahan
1	Kelambanan dalam mengerjakan tugas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memerlukan waktu yang lebih untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas</li> <li>2. Terburu-buru dalam proses pengerjaan tugas</li> </ol>	AA dan MJ	Terdapat dua peserta didik AA dan MJ yang memiliki permasalahan dalam hal kelambanan dalam hal mengerjakan tugas
2	Penundaan terhadap tugas-tugas akademik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunda-nunda dalam memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas</li> </ol>	DD dan MD	Terdapat dua peserta didik DD dan MD yang memiliki permasalahan dalam hal penundaan terhadap tugas-tugas akademik
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keterlambatan dalam memenuhi <i>deadline</i> atau batas waktu yang ditentukan</li> <li>2. Ketidaksuaian antara rencana</li> </ol>	MD, AA, MJ	Terdapat tiga peserta didik MD, AA, dan MJ yang memiliki permasalahan dalam hal kesenjangan

		dan tindakan		waktu antara rencana dan kinerja actual
4	Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas	Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain seperti bermain handphone, membaca komik.	DD, MD, RS, MJ	Terdapat empat peserta didik DD,MD,RS, dan MJ yang memiliki permasalahan dalam hal melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas

*Sumber: wawancara dan dokumentasi analisis dari guru bimbingan dan konseling SMAN 1 Bandar Lampung*

Dalam tabel 1 tersebut, terdapat peserta didik yang terindikasi perilaku prokrastinasi yang ditandai dengan kategori (tinggi, sedang dan rendah) hasil wawancara dan observasi. Peserta didik dengan kategori tinggi apabila terdapat lebih dari dua indikator yang terisi sedangkan peserta didik dengan kategori sedang apabila terdapat hanya dua indikator yang terisi sedangkan peserta didik dengan kategori rendah apabila terdapat kurang dari dua indikator yang diisi.

Berdasarkan tabel 1 masih banyak peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik maka dari itu hal tersebut tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan menghambat

peserta didik dalam meraih prestasi dan hasil belajar yang baik. Untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik maka seorang guru khususnya guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat membina dan membimbing peserta didik melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Bandar Lampung ibu Dra. Wartini dan guru mata pelajaran sosiologi ibu Camelia Widasari, S.Sos., M.Pd dan beberapa peserta didik berikut hasil wawancara pada pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 2 Maret 2022.

Peneliti mencoba mewawancarai guru bimbingan dan konseling ibu Dra. Wartini

“...Terdapat banyak nya peserta didik yang melakukan pelanggaran dalam hal kegiatan belajar mengajar seperti menunda-nunda mengerjakan sampai mengumpulkan tugas bahkan tidak mengerjakan atau memilih absen dari pelajaran saya mengetahui dari laporan guru mata pelajaran yaitu mata pelajaran sosiologi bahkan saya sendiri menyaksikan banyak nya peserta didik dalam grup whatsapp peserta didik yang tidak mengerjakan tugas Menganggap bahwa tugas dikerjakannya jika ingin dikumpulkan saja, maka dari itu peserta didik mengulur-ulur waktu untuk mengerjakan apalagi sekarang sedang pembelajaran daring seperti ini tidak langsung bertatap muka dengan guru maka mereka lebih menyepelekan tugas. Alasan peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik pun bermacam-macam.”<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Dra. Wartini, “Wawancara Dengan Guru Bimbingan Dan Konseling SMA Negeri 1 Bandar Lampung,” *Tanggal 22 Maret 2022*.



Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan guru mata pelajaran sosiologi yaitu ibu Camelia Widasari, S.Sos., M.Pd

“...Dalam pelajaran saya lumayan banyak peserta didik yang menunda ngumpul tugas, mementingkan urusan lain banyak faktor penyebab peserta didik begitu seperti tidak ada waktu, kebanyakan bermain game, kumpul dengan teman, tidak ada kuota, malas bahkan tidak peduli dengan nilai maka dari itu saya menyerahkan peserta didik kepada guru bimbingan dan konseling agar peserta didik dapat ditangani dengan benar”<sup>9</sup>

Kemudian peneliti mencoba mencari tahu lebih dalam dengan mewawancarai beberapa peserta didik dengan inisial DD

“...Kalau guru memberikan tugas saya selalu tidak sempat karena saya tidak paham bahkan melihat soal kembali pun tidak, saya lebih memilih berkumpul bermain *game* bersama teman sedangkan bila waktu mengumpulkan tugas sudah mepet saya akan mencontek tugas teman atau mencari di *google*”

Lebih jauh peneliti mencoba mewawancarai peserta didik inisial MD

“...Bila diberi tugas sebenarnya dari awal saya sudah berniat ingin mengerjakan namun saya selalu berpikir tugas diberikan dengan jangka waktu yang cukup panjang jadi saya memilih menunda nya agar tidak terlalu selesai pertama dan akan dicontek teman jadi ketika sudah dekat waktu pengumpulan saya pun tetap terlambat”

---

<sup>9</sup> Camelia Widasari, “Wawancara Dengan Guru Mata Pelajaran Sosiologi SMA Negeri 1 Bandar Lampung,” in *Tanggal 22 Maret 2022*, n.d.

Selanjutnya peneliti mewawancarai peserta didik dengan inisial RS

“...Setiap guru memberikan tugas saya mengerjakan dengan cepat agar tidak tertinggal nilai dan mata pelajaran namun saya sering mengerjakannya sambil bermain game atau kumpul dengan teman-teman”

Kemudian peneliti mencoba mewawancarai peserta didik berinisial AA

“...Saat diberi tugas saya selalu mengumpulkannya terlambat bahkan beberapa kali tidak mengumpulkan sebenarnya saya ingin mengerjakan tugas apabila telah selesai diberikan namun setelah melihat soal yang diberikan saya merasa tidak mengetahui dan lebih memilih mencontek dengan teman”

Peneliti juga mewawancarai peserta dengan inisial MJ

“...Pada saat pemberian tugas saya tidak pernah mengetahui dikarenakan saya tidak masuk sekolah jadi setelah saya menanyakan kepada teman-teman mereka memberikan namun pada saat mau mengerjakan saya merasa sangat mengantuk apabila belajar kemudian pada saat waktu pengumpulan tugas saya tidak mengumpulkan tugas dan tidak masuk sekolah, minggu selanjutnya tugas diberikan saya lebih memilih mengabaikan dan memilih berkumpul dan bermain dengan teman teman”

Kebiasaan-kebiasaan peserta didik menunda untuk menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin akan dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang baik dan tidak optimal. Perasaan takut terhadap kegagalan adalah salah satu penyebab dalam prokrastinasi akademik sehingga peserta didik melakukan penundaan. Takut gagal disini terkait dengan perasaan bersalah seorang procrastinator, apabila tidak mampu menyelesaikan sebuah tugas.

Allah SWT telah mengajarkan umat islam agar disiplin waktu agar tidak terjebak keadaan yang tidak mendatangkan manfaat seperti yang tertuang dalam QS Al-Insyirah ayat 7 yang berbunyi.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.”

Dari ayat diatas kita paham bahwa Allah SWT tidak ingin kita terjebak dalam keadaan yang tidak mendatangkan manfaat bagi kita sendiri maupun orang lain, dalam ayat ini juga islam tidak menganjurkan umat muslim untuk menunda pekerjaan dan dari ayat ini juga kita dapat belajar bahwa islam adalah agama yang mengajarkan kedisiplinan waktu.

Untuk menurunkan perilaku penundaan atau Prokrastinasi akademik serta dapat mempunyai dampak yang lebih positif pada pola belajar atau hasil belajar peserta didik perlu adanya bantuan guru bimbingan dan konseling maupun intervensi yang diberikan agar tujuan tersebut tercapai. Salah satu cara mengatasi Prokrastinasi akademik dengan menerapkan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*.

Perilaku penundaan atau prokrastinasi akademik memilih mengerjakan tugas akademiknya di batas akhir pengumpulan tugas sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman, keterlambatan dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Artinya sebagian besar perilaku penundaan atau prokrastinasi akademik disebabkan oleh *self regulation* yang rendah. Diperkuat dengan penundaan atau prokrastinasi melibatkan gangguan dalam kemampuan mengatur pikiran dan upaya untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Peserta didik yang tidak bisa mengatur perilaku mereka akan menunggu sampai menit terakhir untuk memulai menyelesaikan tugas akademik karena hanya dengan begitu mereka akan merasakan tekanan untuk bertindak. Sebaliknya, jika peserta didik bisa mengatur perilakunya peserta didik lebih suka didukung daripada ditekan dan dapat diharapkan lebih tepat waktu, bahkan ketika kegiatan tersebut tidak menyenangkan.<sup>10</sup>

Allah SWT sudah mengingatkan umat manusia agar tidak menjadi manusia yang merugi karena tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al-Ashr ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”.(Q.S Al-Ashr:1-3)

Dari ayat tersebut dapat kita ketahui bahwa amat merugi manusia yang tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik untuk mengerjakan suatu kebijakan. Menunda-nunda suatu pekerjaan berarti menjadikan manusia merugi dan tidak bisa menghargai waktu dengan baik. Jika hal ini terus dibiarkan terjadi pada peserta didik maka ada kemungkinan

<sup>10</sup> dan Robert J. Vallerand Caroline, Senecal, Richard Koestner, “Selfregulation and Akademik Procrastination,” *Journal Of Social Psychology* 135 5 (1995): 607–19.

peserta didik akan gagal dan menjadi orang yang merugi dalam menempuh pendidikan.

Dari uraian latar belakang diatas maka peneliti bertujuan mengadakan penelitian mengenai **Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Dengan Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) Di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.**

### C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini Implementasi Guru bimbingan dan konseling dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik dengan Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) di SMA Negeri 1 Bandar Lampung. Sedangkan sub fokus sebagai berikut :

1. Tahapan perencanaan layanan konseling individu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.
2. Tahapan pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

### D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tahapan perencanaan layanan konseling individu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) di SMA Negeri 1 Bandar Lampung?
2. Bagaimana tahapan pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan pendekatan *Solution-Focused Brief*

*Counseling* (SFBC) di SMA Negeri 1 Bandar Lampung?

### **E. Tujuan penelitian**

1. Untuk mengetahui tahapan perencanaan layanan konseling individu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) di SMA 1 Negeri Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui tahapan pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) di SMA 1 Negeri Bandar Lampung.

### **F. Manfaat Penelitian**

- a. Teoritis, sebagai bahan informasi dan sumber ilmu pengetahuan yang memberikan sumbangan dalam bidang ilmu pengetahuan.
- b. Praktis
  1. Untuk guru agar dapat menjadi pertimbangan dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Dengan Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) Di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.
  2. Untuk peserta didik dapat mengambil manfaat dari Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Dengan Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) Di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.
  3. Untuk peneliti, dapat mengetahui dan mengambil kesimpulan sejauh mana Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Dengan Pendekatan

*Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.*

### **G. Kajian Penelitian Terdahulu**

1. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puswanti dengan judul **“Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik pada Peserta Didik SMK”**.

Hasil yang diperoleh adalah Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada penurunan prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik pada siswa kelas XI Kayu A SMK Negeri I Kalasan, Sleman, Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel yaitu  $26,574 > 4,032$  atau nilai  $p = 000$  ( $p < 0,01$ ). Tabel distribusi nilai  $t$  dapat dilihat pada. Uji  $t$  merupakan uji pembandingan sebelum pemberian tindakan dengan layanan konseling kelompok mean 107,33 dan sesudah diberi tindakan 66,5 maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan tingkat prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah diberi tindakan layanan konseling kelompok. Perbedaan signifikan tersebut menunjukkan adanya pereduksian tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok behavioristik.<sup>11</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti prokrastinasi akademik peserta didik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah peneliti melakukan penelitian mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan

---

<sup>11</sup> Uswanti Puswanti, “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK,” *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2014).

pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) sedangkan penelitian diatas lebih berfokus pada konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kristiyaningrum Tri Kusumawide, Wahyu Nanda Eka Saputra, Said Alhadi, Hardi Prasetiawan. Dengan judul **Keefektifan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa.**

Hasil penelitian diatas adalah. Berdasarkan pada hasil perhitungan t-test diperoleh nilai t hitung = 5,959 > 2,919 (t tabel) pada taraf signifikansi ( ) = 5% sehingga Ho ditolak yang menunjukkan bahwa ada penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa yang signifikan setelah diberikan SFBC pada siswa kelas olahraga SMP Negeri 2 Galur Kulon Progo.<sup>12</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti prokrastinasi akademik peserta didik dengan pendekatan *solution focused brief counseling*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pada penelitian ini dilakukan dengan penelitian kuantitatif sedangkan yang dilakukan peneliti adalah penelitian kualitatif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalya dengan judul **Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* dan *Cognitive***

---

<sup>12</sup> Hardi Prasetiawan Kristiyaningrum Tri Kusumawide, Wahyu Nanda Eka Saputra , Said Alhadi, “Keefektifan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9 (2019): 2.



### ***Restructuring* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik<sup>13</sup>**

Hasil data penelitian pada ketiga kelompok diuji asumsi terlebih dahulu sebelum diuji anova. Uji asumsi yang telah dilakukan yaitu pengujian normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian pada data post test perilaku prokrastinasi akademik siswa diperoleh nilai signifikan uji normalitas adalah  $0,200 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan ketiga kelompok berdistribusi normal. Nilai signifikan uji homogenitas adalah  $0,074 > 0,05$  sehingga disimpulkan bahwa ketiga kelompok adalah homogen. Setelah diketahui bahwa ketiga kelompok berasal dari distribusi normal dan homogen, maka dilakukan uji anova. Hasil uji anova diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000. Nilai signifikansi ini berarti minimal ada satu di antara ketiga kelompok yang memberikan pengaruh penurunan hasil prokrastinasi akademik yang berbeda.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti prokrastinasi akademik peserta didik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pada penelitian ini menggunakan Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* dan *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan pendekatan *solution focused brief counseling*.

4. penelitian yang dilakukan oleh Hadei Yoga Swara, Supardi, Padmi Dhyah Yulianti dengan judul **Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik**

---

<sup>13</sup> Awalya Rikas Saputra, Edy Purwanto, "Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik," *Jurnal BK* 6 (2017): 1.

### ***Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik.***<sup>14</sup>

Hasil dari penelitian ini menurut data rata-rata per indikator dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perbedaan. Hasil yang diperoleh kelompok eksperimen per indikator skor rata-rata 14,95, sedangkan untuk kelompok kontrol skor rata-rata 17,5. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan jumlah selisih sebesar 2,55. Adapun selisih dari masing-masing indikator antara lain: pada indikator I (Penundaan untuk mulai dan menyelesaikan tugas) terdapat selisih 1,9 point, indikator II (Keterlambatan dalam mengerjakan tugas) terdapat selisih 3,8 point, indikator III (Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual) terdapat selisih 2,5 point, indikator IV (Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan) terdapat selisih 2 point. Berdasarkan hasil diatas maka terbukti bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA SMA Negeri 11 Semarang.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti prokrastinasi akademik peserta didik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah penelitian ini menggunakan metode *true experiment design* dengan model *pretest posttest control group design* dengan bimbingan kelompok Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan pendekatan *solution focused brief counseling*.

---

<sup>14</sup> and Padmi Dhyah Yulianti Hadei Yoga Swara, Supardi, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik," *Indonesia Journal Of Education Research and Riview* 3 (2020): 1.

5. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Trias Endarti dan Edi Susanto, dengan judul **penggunaan konseling kelompok pendekatan *solution focus brief counseling* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Taruna Dra Zulaeha Leces Probolinggo.**<sup>15</sup>

Hasil penelitian diatas adalah Dari pemberian konseling kelompok dapat diketahui bahwa seluruh siswa telah mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademik menjadi kategori rendah. Meskipun masih ada beberapa mata pelajaran yang masih tertinggal dalam menyelesaikan tugas. Akan tetapi hal ini menjadi suatu hal yang positif bagi seluruh subjek penelitian. Berdasarkan yang disampaikan guru mata pelajaran, ada siswa yang bahkan mulai menyelesaikan tugas-tugas yang sudah lampau, disamping dia menyelesaikan tugas yang baru. Untuk itu tetap diperlukan penguatan-penguatan untuk mereka agar selalu semangat dalam menyelesaikan tugas dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Taruna Dra. Zulaeha.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti prokrastinasi akademik peserta didik dengan pendekatan *solution focused brief counseling*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pada penelitian ini dilakukan dengan konseling kelompok sedangkan

---

<sup>15</sup> Trias Endarti dan Edi Susanto, "Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan *Solution Fokus Brief Counseling* Untuk Menurunkan Tingkat Proktinasi Akdemik Siswa Kelas X SMA Trauna Dra. Zulaeha Laces Probolinggo," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 36 (n.d.): 2019.

yang dilakukan peneliti adalah mendeskripsikan upaya guru bimbingan dan konseling.

## H. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif diartikan sebagai sebuah metode yang dalam ilmu sosial dimana metode ini mengumpulkan data serta menganalisis data berupa kata kata baik lisan ataupun tulisan dan perbuatan manusia dan juga pada penelitian ini tidak menganalisis angka-angka atau tidak berupaya menghitung data kualitatif yang telah di peroleh.<sup>16</sup>

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif yang merupakan salah satu jenis penelitian kualitatif, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap kejadian atau fakta, keadaan, fenomena, dan keadaan yang terjadi saat penelitian berlangsung dan menyuguhkan apa yang sebenarnya terjadi. Penelitian ini menguraikan serta menafsirkan data yang bersangkutan dengan apa yang terjadi.<sup>17</sup>

Adapun pendekatan penelitian ini adalah studi kasus, yaitu strategi penelitian yang mana peneliti menyelidiki suatu peristiwa, proses dan aktivitas dengan cermat, dimana kasus tersebut juga dibatasi oleh adanya waktu, dimana peneliti mengumpulkan informasi dengan menggunakan macam-macam prosedur pengumpulan data.<sup>18</sup> Pernyataan tersebut juga sejalan dengan pendapat John W.Creswell yang menyatakan bahwa dalam penelitian peneliti sebagai instrumen kunci (*researcher as key instrument*) dalam mengumpulkan informasi, dimana

---

<sup>16</sup> M.A Prof. Dr. Afrizal, "Metode Penelitian Kualitatif" (Depok: Rajawali Pers, 2017), 12.

<sup>17</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D" (Bandung: Alfabeta, 2013), 7.

<sup>18</sup> Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Prenada Media Group, 2007), h. 68.

peneliti mengumpulkan data yang dibutuhkan melalui observasi, dokumentasi serta wawancara.<sup>19</sup>

## 2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bandar Lampung yang beralamat di Jl. Jend. Sudirman No.41, Rw. Laut, Kec. Tanjung karang Timur, Kota Bandar Lampung, Lampung 35213.

## 3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian yang berjudul “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Dengan Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) Di SMA Negeri 1 Bandar Lampung” adalah guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran sosiologi dan peserta didik SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

Kemudian dalam penelitian teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan data sampel atau subjek dilakukan sesuai kriteria atau dilakukan secara sengaja. Ketentuan ini dilakukan oleh kepala sekolah berdasarkan ketentuan guru BK di setiap tingkatannya, kemudian objek penelitian ditentukan oleh guru BK, yang dilihat dari buku kasus atau buku permasalahan peserta didik, sehingga dengan begitu guru BK menentukan 5 peserta didik yang akan dijadikan objek penelitian.

## 4. Sumber Data

Menurut Lofland sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan

---

<sup>19</sup> John W. Creswell, *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (California: SAGE Publication, 2009), h. 261.

selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.<sup>20</sup>

Pengumpulan data dalam penelitian ini disesuaikan dengan jenis data yang dibutuhkan. Maka yang menjadi sumber data dalam penelitian ini adalah orang-orang yang mengetahui tentang sebenarnya Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Dengan Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) Di SMA Negeri 1 Bandar Lampung :<sup>21</sup>

a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh dari sumber data pertama melalui prosedur dan teknik pengambilan data berupa interview dan observasi. Dalam penelitian kualitatif, jumlah sumber data atau responden tidak ditentukan sebelumnya, sebab apabila telah diperoleh informasi yang maksimal maka tujuan merekalah sudah dipenuhi. Oleh karena itu konsep sampel dalam penelitian kualitatif adalah berkaitan dengan bagaimana memilih responden dan situasi sosial tertentu dapat memberikan informasi secara faktual dan akurat mengenai fokus penelitian. Untuk memperoleh data yang jelas dan sesuai dengan masalah penelitian, maka peneliti mendatangi lokasi penelitian secara langsung untuk memperoleh data melalui responden yang meliputi: Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber tertulis dapat dibagi atas sumber buku dan majalah ilmiah, sumber dari arsip, dokumen pribadi, dan dokumen resmi. Adapun data-data sekunder dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

---

<sup>20</sup> Lexy J. Moleong, "Metodelogi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi" (Bandung: Pt Remaja Rosdakaria, 2017), 156.

<sup>21</sup> Lexy J. Moleong, "Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi" (Bandung: Pt Remaja Rosdakaria, 2017), 157–58.

1. Buku-buku yang relevan yang terkait dengan judul penelitian.
2. Dokumen-dokumen resmi tentang Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Dengan Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) Di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.
3. Data-data yang terkait dengan Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Dengan Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) Di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

## 5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan pada *natural setting* (kondisi yang alamiah) dan tekniknya lebih banyak pada observasi, wawancara dan dokumentasi.

### a) Observasi

Observasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan untuk mendapatkan data yang bersumber dari suatu kejadian, perilaku atau tempat lokasi, benda dan rekaman gambar yang dilakukan secara lebih detail melalui pengamatan dengan panca penglihatan manusia.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengobservasi beberapa hal, yaitu perilaku peserta didik saat pembelajaran, peneliti juga ingin melihat keadaan dan suasana kelas saat pembelajaran berlangsung serta peneliti juga ingin melihat tahapan perencanaan dan tahapan pelaksanaan yang dilakukan guru BK dalam melakukan sesi konseling.

### b) Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan

pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.<sup>22</sup> Penulis sebagai pencari data dan guru bimbingan dan konseling sebagai sumber data.

Dalam teknik pelaksanaannya wawancara dibagi menjadi beberapa bagian.

- 1) Wawancara terpimpin adalah wawancara yang menggunakan pokok-pokok yang diteliti
- 2) Wawancara tidak terpimpin adalah wawancara dengan proses yang tidak sengaja mengadakan tanya-jawab pada pokok-pokok tertentu.
- 3) Wawancara bebas terpimpin adalah kombinasi dari keduanya.<sup>23</sup> Dalam hal ini pewawancara membuat pokok-pokok masalah yang akan diteliti, dan dalam proses selanjutnya mengikuti situasi.

Peneliti menggunakan teknik wawancara terpimpin yang diajukan kepada guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran dan guru wali kelas dan peserta didik di SMA Negeri 1 Bandar Lampung dengan wawancara yang telah ditentukan pokok-pokok pertanyaan yang akan diajukan. Peneliti ingin mewawancarai guru BK terkait tahapan perencanaan dan tahapan pelaksanaan yang dilakukan guru BK dalam melakukan sesi konseling untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik dengan pendekatan *solution focused brief counseling*. Dengan guru mata pelajaran dan guru wali kelas peneliti ingin memastikan apakah benar permasalahan dan penyelesaian yang dilakukan guru BK dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Dengan peserta didik peneliti mewawancarai

---

<sup>22</sup> Lexy J. Moleong, "Metodelogi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi" (Bandung: Pt Remaja Rosdakaria, 2017), 186.

<sup>23</sup> Lexy J. Moleong, "Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi" (Bandung: Pt Remaja Rosdakaria, 2017), 190.



terkait penyebab permasalahan prokrastinasi akademik dan respon peserta didik setelah dilaksanakan konseling individu.

c) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi yang berbentuk tulisan misalnya foto, gambar hidup dan lainnya. Adapun dokumentasi yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu berupa foto-foto kegiatan atau kejadian pada saat penelitian. Dokumentasi ini bertujuan mempermudah pengecekan suatu kebenaran atau peristiwa, sehingga penelitian menjadi valid.

## 6. Analisis Data

Teknik analisis data adalah metode atau alat untuk metode atau cara untuk mendapatkan sebuah data menjadi informasi sehingga karakteristik data tersebut menjadi mudah untuk dipahami dan juga bermanfaat untuk menemukan solusi permasalahan penelitian.

Ada banyak cara analisis data dalam penelitian kualitatif namun dalam hal ini penulis hanya menggunakan tiga teknik analisis yaitu:

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan bagian dari proses, yaitu suatu bentuk analisis yang menekankan, memperpendek, memusatkan, membuang hal-hal yang tidak penting dan mengatur data untuk kesimpulan. Reduksi data adalah proses memilih, memusatkan, menyederhanakan dan mengabstraksi dari data kasar dalam deskripsi situs

b. Display Data

Display data atau penyajian data merupakan suatu susunan informasi yang dapat ditarik Kesimpulan analisis. Dengan melihat sajian

datanya maka peneliti akan memahami apa yang terjadi. Dan memberi peneliti kesempatan untuk melakukan analisis atau tindakan Yang lainnya didasarkan pada pemahamannya. Dalam penyajian dapat berupa matriks, gambar, skema, jaringan dan formulir mungkin berguna.

c. Verifikasi atau Penarikan Kesimpulan

Verifikasi data merupakan langkah terakhir dalam prosedur analisis data kualitatif. Verifikasi data atau penarikan kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.<sup>24</sup>

## 7. Uji Keabsahan Data

Untuk menguji keabsahan data, penulis menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi data adalah sebuah teknik pemeriksaan data dimana memanfaatkan sesuatu yg lain untuk tujuan perbandingan atau pengecekan data.

Menurut Norman K. Denkin bahwa triangulasi sebagai sebuah teknik gabungan atau mengkombinasikan berbagai metode yang dipergunakan dalam mengungkapkan sebuah phenomena saling terkait diambil dari sudut pandang dan atau perspektif yang berbeda. Jika peneliti menggunakan triangulasi dalam pengumpulan data maka sebenarnya peneliti sudah mengumpulkan dan sekaligus menguji kredibilitas data tersebut yaitu dengan

---

<sup>24</sup> Sugiyono, “Metode Penelitian Kualitatif” (Bandung: Alfabeta, 2018), 141–42.

mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik yang digunakan. yang ditujukan untuk memperoleh data dengan teknik yang sama namun dengan sumber yang berbeda.<sup>25</sup>

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan cara menggali kebenaran informasi melalui berbagai metode dan sumber dalam memperoleh data. Selain dengan melakukan teknik wawancara dan observasi, peneliti juga dapat menggunakan observasi non partisipan, dokumen sejarah, gambar atau foto. Dengan cara tersebut tentunya akan mendapatkan data atau bukti yang berbeda dan akan memberikan pandangan yang berbeda dengan fenomena yang diteliti.

### I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada penelitian ini, maka penjabaran dari BAB I sampai dengan BAB V adalah sebagai berikut:

BAB I	:	Pada BAB I ini, terdapat penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, serta metode penelitian.
BAB II	:	Pada BAB II ini membahas landasan teori sebagai pendukung penelitian ini.
BAB III	:	Pada BAB III ini membahas objek penelitian dan penyajian fakta serta data peserta didik yang dibahas dalam penelitian ini.
BAB IV	:	Pada BAB IV ini membahas analisis data penelitian dan juga temuan penelitian yang terjadi di lapangan
BAB V	:	Pada BAB V ini terdapat simpulan dari penelitian yang telah dilakukan, serta rekomendasi untuk beberapa pihak.

<sup>25</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif , Kualitatif, Dan R&D" (Bandung: Alfabeta, 2013), 52.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Layanan Konseling Individu

#### 1. Pengertian Layanan dan Konseling Individu

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tidak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitan ataupun masalah yang dihadapi.<sup>26</sup>

Konseling individual yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.<sup>27</sup> Konseling individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah. Hal ini dinyatakan dalam surat Al-Insyirah ayat 5-6 sebagai berikut:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: "karena sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan, dan sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan" (QS. Al-insyirah:5-6)

---

<sup>26</sup> Willis.S.Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Cv Alfabeta, 2007).

<sup>27</sup> Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005).

Surat Al-insyirah ayat 5-6 diatas menjelaskan bahwa setiap masalah pasti ada penyelesaiannya, setiap kesulitan ada jalan keluarnya. Allah SWT mengingatkan kepada manusia bahwa setiap manusia sudah diberikan nikmat yang jumlahnya tidak terhingga. Dengan belajar manusia bisa mendapatkan dan menambah ilmu serta wawasan yang baru, dengan ilmu juga manusia dapat berkarya untuk kehidupan yang lebih baik bahwa kemudahan dan kesuksesan hidup baik di dunia maupun di akhirat dapat dicapai oleh manusia melalui ilmu pengetahuan.

Berdasarkan berbagai definisi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang secara tatap muka (perorangan) dengan Guru Bimbingan Konseling dalam rangka pengetasan masalah pribadi yang dialami oleh konseli atau peserta didik yang bersangkutan.

## **2. Tujuan Layanan Konseling Individu**

Tujuan Layanan Konseling Individu Menurut Gibson, Mitchell & Basile menyebutkan tujuan konseling perorangan sebagai berikut:

- a. Tujuan perkembangan yaitu membantu peserta didik dalam proses pertumbuhan dan perkembangan dan memperhitungkan hal-hal yang mungkin terjadi dalam proses tersebut antara lain perkembangan kehidupan pribadi, sosial, emosional, fisik, kognitif dan lain lain.
- b. Tujuan pencegahan adalah guru atau konselor memberikan bantuan kepada peserta didik mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan peningkatan adalah guru atau konselor membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan dan keterampilannya.
- d. Tujuan perbaikan adalah guru atau konselor membantu peserta didik menghilangkan perkembangan-perkembangan yang tidak

- diinginkan.
- e. Tujuan penyelidikan adalah menguji kelayakan tujuan guna memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan berbeda dan sebagainya.
  - f. Tujuan penguatan adalah membantu guru atau konselor membantu peserta didik untuk menyadarkan apa peserta didik telah lakukan, dipikirkan dan dirasakan sudah baik.
  - g. Tujuan kognitif adalah memperoleh kemampuan dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
  - h. Tujuan fisiologis adalah memperoleh pemahaman dasar serta kebiasaan selalu hidup sehat.
  - i. Tujuan psikologis yakni memberikan bantuan dalam mengembangkan keterampilan sosial, belajar dalam mengontrol emosi, mengembangkan konsep diri positif dan lain-lain.<sup>28</sup>

### 3. Langkah-Langkah Layanan Konseling Individu

Langkah-langkah dalam konseling individual yaitu sebagai berikut:

- a. Persiapan, meliputi: kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan, pemahaman Konseli dan waktu.
- b. *Rapport*, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan Konseli sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai.
- c. Pendekatan masalah, dimana konselor memberikan motivasi kepada Konseli agar bersedia menceritakan persoalan yang dihadapi

---

<sup>28</sup> Sukoco Kw and M. Arif Budiman S., "Konseling Individu Melalui Cyber Counseling Terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik," *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)* 3, no. 1 (2019): 6, <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v3n1.p6-10>.

- dengan bebas dan terbuka.
- d. Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah Konseli dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dan masalah sampingan. Sehingga Konseli dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya.
  - e. *Diagnostik*, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau faktor penyebab masalah yang dihadapi Konseli.
  - f. *Prognosis*, adalah langkah dimana konselor dan Konseli menyusun rencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi Konseli.
  - g. *Treatment*, merupakan realisasi dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan Konseli dalam menangani masalah yang dihadapi, Konseli melaksanakan suatu tindakan untuk mengatasi masalah tersebut, dan konselor memberikan motivasi agar Konseli dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.
  - h. Evaluasi dan tindak lanjut, langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektivitas konseling yang telah diberikan. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh Konseli, selanjutnya konselor menentukan tindak lanjut secara lebih tepat, yang dapat berupa meneruskan suatu cara yang sedang ditempuh karena telah cocok maupun perlu dengan cara lain yang diperkirakan lebih tepat.<sup>29</sup>
- Terdapat dalam surat An-Nahl ayat 125 berikut :

---

<sup>29</sup> Nila Kusmawati Dewa Ketut Sukardi, "Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Edisi Revisi," Jakarta: Rineka Cipta, 2008.



أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ  
 وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ  
 بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ



Artinya : *"Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk"*.(Q.S.An-Nahl ayat 125)

Ayat diatas menjelaskan bahwa seorang pembimbing (konselor) menjalankan tugasnya untuk membimbing seorang dengan cara yang baik. Cara-cara ini dapat ditempuh dengan melalui pendekatan strategi, salah satunya dengan memberikan suatu kisah inspirasi sehingga dapat diambil pelajaran/hikmah dari kisah tersebut dalam menjalani kehidupan.

#### 4. Indikator Keberhasilan Konseling Individu

Setelah menjalankan langkah-langkah konseling individu, selanjutnya melihat apakah proses yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik atau tidak. Ada beberapa indikator untuk melihat keberhasilan layanan konseling individu berjalan dengan baik yaitu:

- a) Menurunnya kecemasan pada diri konseli
- b) Memiliki rencana hidup yang praktis dan berguna
- c) Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada saat pertemuan berikutnya konselor sudah dapat mengecek hasil dari rencananya.

Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu:

- 1) Konseli menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
- 2) Konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya
- 3) Konseli menilai proses dan tujuan konseling.<sup>30</sup>

### 5. Tahap Perencanaan Konseling Individu

Menurut Terry yang juga dikutip oleh Saidah menyatakan bahwa perencanaan adalah sebagai dasar pemikiran dari tujuan dan penyusunan langkah-langkah yang akan dipakai untuk mencapai tujuan.<sup>31</sup>

Perencanaan dalam bimbingan dan konseling adalah suatu rencana kegiatan yang akan dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan. Adapun langkah-langkah dalam menyusun perencanaan dalam bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

- 1) Identifikasi kebutuhan dan masalah-masalah peserta didik.
- 2) Analisis situasi dan kondisi sekolah.
- 3) Penentuan tujuan dengan cara menentukan skala prioritas.
- 4) Memahami dan menentukan materi (Jenis, langkah-langkah, teknik, dan strategi kegiatan).

---

<sup>30</sup> Setiawati and Denok, "Penerapan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Prilaku Off Task Siswa Kelas X SMK Negeri 12 Surabaya," *BK UNESA*, 2013, 261.

<sup>31</sup> Saidah, "Implementasi Manajemen Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah Oleh : Saidah," *Jurnal Al-Fikrah* 5 (2014): 1–23.

- 5) Penentuan waktu dan tempat
- 6) Penentuan fasilitas dan anggaran sejauh mana konselor mengidentifikasi dan menentukan sarana prasarana.<sup>32</sup>

## 6. Tahap Pelaksanaan Konseling Individu

Menurut Siagian dalam Sugiyo pelaksanaan merupakan keseluruhan usaha, cara, teknik, dan metode untuk mendorong para anggota organisasi agar mau dan ikhlas bekerja dengan sebaik mungkin demi tercapainya tujuan organisasi dengan efektif, efisien dan ekonomis.<sup>33</sup> Adapun dalam konseling individu tahap-tahap yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

### 1) Tahap awal konseling

Tahap awal konseling terjadi di sejak konseli bertemu dengan konselor hingga sampai pada proses konseling dan menemukan definisi masalah konseli. Cavanagh menyebutkan bahwa pada tahap awal konseling disebut dengan istilah *introduction*, *invitation* dan *environmental support*. Berikut proses tahap awal konseling yang dilakukan oleh konselor.

- a) Membangun hubungan konseling dengan melibatkan konseli yang mengalami masalah. Pada tahap ini konselor berupaya untuk membangun hubungan dengan cara melibatkan konseli dan berdiskusi dengan konseli. Hubungan tersebut dinamakan *working relationship*, yang merupakan hubungan yang memiliki fungsi, makna dan kegunaan. Keberhasilan konseling sangat ditentukan pada tahap ini. Kunci keberhasilan

---

<sup>32</sup> Sucipto, "Bahan Ajar Pendidikan dan Latihan Profesi Guru (PLPG) Sertifikasi Guru Dalam Jabatan," *IKIP PGRI Semarang*, n.d., 255–57.

<sup>33</sup> Sugiyono, "Manajemen dan Konseling Di Sekolah" (Semarang: Widya Karya, n.d.), 28.

tahap ini diantaranya ditentukan oleh keterbukaan konselor dan keterbukaan konseli. Keterbukaan konseli untuk mengungkapkan isi hati dan perasaan serta harapan bergantung pada kepercayaan konseli terhadap konselor. Konselor hendaknya mampu menunjukkan kemampuan untuk dapat dipercaya oleh konseli, tidak ada pura-pura, asli, mengerti dan menghargai konseli. Pada tahap ini konselor hendaknya mampu melibatkan konseli untuk terus-menerus dalam proses konseling.

- b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dan konseli sudah melibatkan diri, artinya kerjasama antara konselor dengan konseli bisa dilanjutkan dengan mengangkat isu, kepedulian dan masalah yang dialami konseli. Konseli sering tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun terkadang dia mengetahui gejala-gejala masalah yang dialaminya. Konseli seringkali tidak mengetahui potensi yang dimilikinya dimana hal tersebut dapat digunakan untuk mengatasi masalah. Di sini tugas konselor adalah untuk membantu mengembangkan potensi konseli sehingga konseli dengan kemampuannya dapat mengatasi masalahnya sendiri. Untuk mengatasi masalah tersebut maka konseli harus menjelaskan masalahnya dulu. Dan tugas konselor adalah membantu menjelaskan masalah yang dialami konseli-nya.
- c) Membuat perjanjian alternatif bantuan untuk mengatasi konselor berusaha menjajaki kemungkinan rancangan bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konflik dan

lingkungannya yang tepat untuk mengatasi masalah konselinya.

- d) Menegosiasikan kontrak. Kontrak konselor dengan konseli mengenai waktu, tempat, tugas tentang jawab konseli, tujuan konseling dan kerjasama lainnya dengan pihak-pihak yang akan membantu perlu dilakukan pada tahap ini. Dalam kontrak ini mengatur pada kegiatan konseling termasuk pada kegiatan konselor dan konseli. Di lain hal dalam kontrak ini konselor mengajak konseli dan pihak lain untuk bekerjasama dan menyelesaikan masalah konselinya.<sup>34</sup>

## 2) Tahap pertengahan (tahap kerja)

Berdasarkan pada penjelasan masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, maka kegiatan selanjutnya adalah fokus pada (a) penjelajahan masalah yang dialami konseli, (b) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa yang telah dijelajah tentang masalah konseli. Pada tahap ini Cavanagh menyebut sebagai tahap *action*.

Dengan menilai kembali masalah konseli akan membantu konseli memperoleh pemahaman baru, alternatif baru yang mungkin berbeda dengan sebelumnya. Pemahaman ini akan membantu dalam membuat keputusan dan tindakan apa yang akan digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Dan dengan adanya pemahaman baru berarti ada dinamika pada diri konseling untuk melakukan perubahan dalam mengatasi masalah nya. Dan tujuan pada tahap pertengahan adalah sebagai berikut:

---

<sup>34</sup> Mamat Supriatna, "Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi" (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, n.d.), 102-6.

- a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi masalah tersebut.
  - b) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Karena hal ini dapat terjadi apabila konseli merasa senang terlibat dalam proses konseling dan merasa butuh untuk mengembangkan potensi dirinya dalam mengatasi masalah yang dialaminya.
  - c) Supaya proses konseling dapat berjalan dengan kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Oleh karenanya konselor dan konseli hendaknya selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat sejak dalam pikirannya.
- 3) Tahap akhir konseling

Cavanagh menyebut tahap akhir dengan istilah *termination*. Tahap akhir konseling ditandai oleh beberapa hal yaitu:

- a) Menurunnya kecemasan konseli. Hal tersebut diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasan konseli.
- b) Adanya perubahan perilaku konflik ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
- c) Adanya tujuan hidup yang jelas di masa yang akan datang dengan program yang jelas pula.
- d) Terjadinya perubahan sikap yang positif terhadap masalah yang dialami konseli, konseli dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap-sikap negatif terhadap dunia luar.

Adapun tujuan tahap akhir konseling adalah untuk memutuskan perubahan sikap dan perilaku bermasalah. Konseli dapat melakukan keputusan tersebut karena konseli sejak awal berkomunikasi dengan konselor dalam memutuskan perubahan sikap tersebut. Dan tujuan lain dalam tahap ini yaitu: (a) terjadinya *transfer*

*of learning* pada diri konseli, (b) melaksanakan perubahan perilaku konseli agar mampu mengatasi masalahnya, (c) mengakhiri hubungan dengan konseli.<sup>35</sup>

## **B. *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)***

### **1. *Konsep Solution Focused Brief Counseling***

Salah satu pendekatan konseling yang dipengaruhi oleh pemikiran post-modern adalah pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Dalam beberapa literatur pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis, dan ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi. Selain itu SFBC juga disebut *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) yang dalam bahasa Indonesia disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi. Semua sebutan untuk *Solution-Focused Brief Counseling* sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut.

*Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) pendekatan yang berfokus pada pencarian solusi untuk mengatasi masalah dan melakukan suatu perubahan untuk bisa menjadi pribadi yang berkembang.<sup>36</sup>

Dalam konseling berfokus solusi ini, konseli dipandang sebagai ahli dalam menyelesaikan masalah mereka sendiri. Dengan bantuan dan arahan konselor melalui serangkaian pertanyaan, sehingga memunculkan kekuatan peserta didik dan pada akhirnya peserta didik dapat menemukan solusi mereka sendiri. Karena yang mempunyai kemampuan untuk merubah peserta didik menjadi lebih baik adalah iri peserta didik itu sendiri. Sebagaimana firman Allah dalam surat Qs. Ar-Ra'd ayat 11, yang berbunyi:

---

<sup>35</sup> Ibid, h.102-106.

<sup>36</sup> Ph.D Mulawarman, "SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi" (Jakarta: Kencana (Devisi dari Pranadmedia Grup, 2019), 45.

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ  
 أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا  
 بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا  
 لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (Qs.Ar-Ra'd 13:11)

Pendekatan terapi singkat yang berfokus pada solusi menekankan bahwa konselor tidak perlu tahu apapun tentang mengapa atau bagaimana masalah peserta didik berasal dan tidak perlu tahu tentang bagaimana masalah peserta didik berkembang, serta konselor dan peserta didik hanya perlu tahu sedikit tentang masalah itu sendiri dan pendekatan ini berfokus pada membantu peserta didik untuk menghasilkan solusi supaya peserta didik mampu mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> John Sommers-Flanagan dan Rita Sommers- Flanagan, "Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques" (Canada: John Wiley & Sons, 2012), 369.



## 2. Prinsip-prinsip *Solution Focused Brief Counseling*

Ada beberapa prinsip yang dapat diterapkan dalam *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), tentang bagaimana peserta didik sebaiknya mendekati problem dan bagaimana sebaiknya melakukan konseling.<sup>38</sup>

- 1) Jika tidak rusak jangan diperbaiki *Solution-Focused Brief Counseling* menekankan bahwa individu yang memiliki masalah, bukan individu itu sendiri yang menjadi masalah. *Solution-Focused Brief Counseling* menghindari pandangan bahwa peserta didiknya yang bermasalah, dan justru mencari hal yang baik dalam diri peserta didik yang dapat dikembangkan di dalam kehidupan mereka.
- 2) Perubahan kecil bisa mengakibatkan perubahan besar  
Perubahan dianggap sebagai suatu hal yang konstan dan tidak bisa dihindari. Berani mengambil langkah awal untuk suatu perubahan adalah hal yang sangat penting, karena dengan hal itu, peserta didik akan mendapat perubahan yang lebih dari titik awalnya. Dengan hal itu, konselor dapat mendorong peserta didik untuk melakukan upaya agar mengalami perubahan yang lebih besar.
- 3) Jika bisa berfungsi, terus lakukan  
Peserta didik terus didorong untuk melakukan hal yang telah bisa dilakukannya dan peserta didik terus melanjutkan perilaku baru sebelum ia merasa yakin untuk bisa mempertahankannya. Apabila perilaku tersebut sudah berfungsi, maka langkah selanjutnya adalah mempertahankan dan melanjutkan tindakan tersebut.
- 4) Jika tidak berfungsi, jangan diteruskan  
Peserta didik didorong untuk melakukan suatu perilaku yang berbeda dari perilaku awal guna menghindari suatu kegagalan. Itu mungkin berlawanan dengan

---

<sup>38</sup> Stephen Palmer, "Konseling Dan Psikoterapi Terjemahan Oleh Haris" (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2011), 369.

aturan yang biasa kita kenal, “jika awalnya gagal, coba, coba, dan coba lagi.”

- 5) Lakukan konseling sesederhana mungkin  
Jika konselor menuntut untuk menemukan penjelasan penjelasan tersembunyi, seperti masalah yang telah lama terjadi, maka hal tersebut akan mempersulit dan memperlambat relasi dan proses konseling.

### 3. Tujuan *Solution Focused Brief Counseling*

Tujuan dari *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), menurut Stephen Palmer, antara lain:<sup>39</sup>

- 1) Mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dimiliki oleh peserta didik.
- 2) Peserta didik didorong untuk terlibat dalam perubahan atau “*solution talk*”, dari pada “*problem talk*” dengan asumsi bahwa apa yang dibicarakan adalah sebagian besar apa yang akan dihasilkan.
- 3) Peserta didik menyadari pengecualian di dalam dirinya pada saat ia bermasalah.
- 4) Mengarahkan peserta didik pada solusi terhadap situasi pengecualian tersebut, sehingga peserta didik dalam situasi tertentu dapat menemukan solusi untuk meningkatkan konsep dirinya.
- 5) Membantu peserta didik berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik untuk meningkatkan konsep dirinya.

### 4. Langkah-langkah *Solution Focused Brief Counseling*

Adapun langkah-langkah yang harus diterapkan dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah sebagai berikut:<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Mulawarman. Ph.D, “SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling SIngkat Berfokus Solusi” (Jakarta: Kencana (Devisi dari Pranadmedia Grup, 2019), 47.

- a) Konselor mencari tahu apa yang diinginkan peserta didik.

Konselor yang berfokus pada solusi percaya bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk mendefinisikan tujuan pribadi yang bermakna dan mereka memiliki sumber daya yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah mereka. Tujuan adalah unik untuk setiap peserta didik dan dibangun untuk menciptakan masa depan yang lebih kaya. Kurangnya kejelasan mengenai preferensi peserta didik, tujuan, dan hasil yang diinginkan dapat menyebabkan keretakan antara konselor dan peserta didik. Dengan demikian, penting bahwa tahap awal pendekatan membahas apa yang diinginkan klien dan apa yang menjadi perhatian mereka yang ingin dieksplorasi.

- b) Mencari perilaku peserta didik yang sudah berjalan  
Penekanan *Solution-Focused Brief Counseling* adalah fokus pada apa yang sudah berjalan pada perilaku peserta didik. Konseling singkat yang fokus pada solusi membantu peserta didik dalam memperhatikan pengecualian terhadap pola masalah mereka. Mereka memberi harapan dengan membantu peserta didik menemukan pengecualian, saat-saat ketika masalah kurang mengganggu dalam hidup mereka. *Solution-Focused Brief Counseling* berfokus untuk mencari tahu apa tentang perilaku yang sudah berjalan dan kemudian membantu mereka menerapkan pengetahuan ini untuk menghilangkan masalah dalam waktu singkat.

---

<sup>40</sup> Mulawarman. Ph.D, "SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi" (Jakarta: Kencana (Devisi dari Pranadmedia Grup, 2019), 48.

- c) Menggali potensi diri peserta didik  
Asumsi mendasar dari *Solution-Focused Brief Counseling* adalah bahwa kita memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang sedang kita hadapi, namun terkadang kita kehilangan arah atau kesadaran akan kompetensi kita. Terlepas dari apa bentuk peserta didik ketika mereka memasuki proses konseling, peran konselor adalah untuk membantu peserta didik mengenali kompetensi yang mereka miliki. Inti dari pendekatan melibatkan membangun harapan dan optimisme peserta didik dengan menciptakan harapan positif bahwa perubahan itu mungkin.
- d) Menetapkan perilaku peserta didik  
Menetapkan perilaku peserta didik merupakan tahap terakhir dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Pada tahap ini, peserta didik mempunyai kesempatan untuk menetapkan perilaku yang didapat ketika proses konseling berlangsung, di mana peserta didik akan melakukan perilaku tersebut secara berkelanjutan atau mencari perilaku yang baru.

## 5. Teknik *Solution Focused Brief Counseling*

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) didasarkan pada serangkaian strategi yang didesain untuk memungkinkan para peserta didik mengartikulasikan dan bertindak berdasarkan cakupan solusi paling luas terhadap masalah mereka, di antara strategi tersebut, di antaranya adalah:

- 1) Fokus pada perubahan (*focusing on change*)  
Fokus pada perubahan adalah suatu hal yang penting dalam konseling berfokus solusi. Karena itu, konselor berfokus pada solusi berasumsi bahwa perubahan tersebut tidak hanya bersifat mungkin, tetapi tidak dapat dihindari.

- 2) Percakapan bebas masalah (*problem free talk*)  
 Pada awal sesi, konselor akan mengajak peserta didik untuk membicarakan hal-hal yang tidak berkaitan dengan masalah maupun solusi. Seperti, membicarakan aktivitas keseharian peserta didik sebagai cara untuk memberikan penghargaan atau menghargai kemampuan dan kualitas positif yang ada pada diri peserta didik.
- 3) Menemukan pengecualian (*exception finding*)  
 Memberikan pertanyaan atau pernyataan tentang waktu atau keadaan yang bisa membuat peserta didik merasakan terbebas dari masalahnya, dengan demikian bisa membangun pengecualian yang dilakukan peserta didik untuk melakukan perubahan. Pertanyaan yang diucapkan seperti "Hal apa yang berbeda ketika masalah tidak terjadi".

## 6. Kelebihan dan Kelemahan *Solution-Focused Brief Counseling*

Kelebihan *Solution-Focused Brief Counseling* adalah :

- a) Efektif dan efisien dengan berbagai masalah, umumnya diterima dengan baik oleh klien, 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) Banyak artikel menyimpulkan bahwa *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) ini efektif
- d) *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) membuat kontribusi penting untuk konseling dan psikoterapi. Banyak terapis percaya bahwa *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dan telah memberikan intervensi yang kuat. Penggunaan teknik dan penekanan pada perubahan perilaku merupakan konsep inovatif dalam terapi.

Kelemahan dari *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah sebagai berikut:

- a) Dalam mendefinisi masalah, terapis perlu kehati-hatian.
- b) Terlihat bahwa pelaksanaannya mudah, namun perlu terapis yang ahli dan berpengalaman
- c) Kesalah pahaman antara terapis dan klien, serta pihak terkait kebutuhan keberhasilan klien dalam terapi singkat. Terapis harus berhati-hati dalam memastikan bahwa pendekatan ini cukup memenuhi kebutuhan klien.<sup>41</sup>

## 7. Tahap Pelaksanaan *Solution-Focused Brief Counseling*

### a. Mengidentifikasi Keluhan Dipecahkan

Mengidentifikasi keluhan dipecahkan merupakan langkah pertama yang penting dalam pengobatan. Tidak hanya memfasilitasi pengembangan tujuan dan intervensi, tetapi mempromosikan perubahan. Klien dan terapis berkolaborasi untuk membuat gambar dari keluhan yang menempatkan solusi mereka di tangan. Pertanyaan frase terapis sehingga klien berkomunikasi optimisme dan memiliki harapan untuk melakukan perubahan dan memberikan dorongan.

### b. Menetapkan Tujuan

Terapis berkolaborasi dengan klien untuk menentukan tujuan yang spesifik, dapat diamati, diukur dan kongkrit. Tujuan biasanya mengambil 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.

---

<sup>41</sup> Linda Seelligman, "Theories Of Counseling and Psychotherapy," in *New Jersey : Merril Prentice Hall, 17AD, 2006.*

c. Intervensi

Ketika melakukan intervensi terapis menarik pemahaman tentang klien dengan kreatif dan strategi yang membuat klien terdorong melakukan perubahan, walaupun kadang hanya pertanyaan kecil yang dilontarkan oleh terapis. 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 klien dapat memahami dan menyetujui tugas mereka. Tugas secara hati-hati direncanakan untuk memaksimalkan kerjasama klien dan menggapai tujuan. Orang-orang memuji upaya dan keberhasilan mereka dan untuk kekuatan mereka dalam menyelesaikan tugas. Penilaian hati-hati klien adalah penting dalam menentukan suatu tugas yang sesuai

e. Perilaku Baru yang Positif dan Perubahan Diidentifikasi dan Ditekankan

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, terapis mungkin benar-benar menahan kemajuan dan memprediksi beberapa kemunduran. Ini memberikan klien waktu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan mereka, memberitahu tentang keberhasilan selanjutnya dan mencegah mereka menjadi berkecil hati jika perubahan yang klien inginkan tidak terjadi seperti yang mereka harapkan.

g. Termination (Penghentian)

Penghentian terapi terjadi, karena klien yang kini telah mencapai tujuan mereka. Karena *Solution-Focused Brief Counseling* berfokus pada penyajian keluhan

daripada resolusi masalah kecil mungkin perubahan terjadi tidak signifikan, itu sehingga klien dapat kembali untuk melakukan perawatan tambahan. Fokus *Solution-Focused Brief Counseling* tidak hanya pada mengatasi masalah namun mengembangkan proses kepercayaan diri, lebih banyak mendengar dan memuji daripada untuk menyalahkan, dan menemukan kekuatan dan sumber daya klien. Klien *Solution-Focused Brief Counseling* dapat menjadi lebih mandiri dan mampu mengatasi kesulitan yang akan datang.<sup>42</sup>

## C. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi

Menurut Solomon dan Rothblum mengusulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Selaras dengan pendapat diatas, Steel berpendapat bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Dalam kehidupan sehari-hari kita semua memiliki kebiasaan baik dan yang kurang baik. Tidak semua orang dapat menghilangkan kebiasaan yang kurang baik itu, salah satunya prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain disekitarnya.

Allah SWT mengingatkan umatnya untuk tidak menunda-nunda suatu pekerjaan. Cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik yaitu dengan mendidik diri agar segera melakukan dan bersegera menuntaskan segala kewajiban atau pekerjaan. Hal ini tertuang dalam Al-Qur'an surah Al-Kahfi ayat 23.

---

<sup>42</sup> Gerald Corey, "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy," 2013, 50.



وَلَا تَقُولَنَّ لِشَآئٍ ءِ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا ﴿٢٣﴾

Artinya: “Dan jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu: “*Sesungguhnya Aku akan mengerjakan Ini besok pagi,*” kecuali (dengan menyebut): *Insya Allah*”. Dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan katakanlah: “*Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari pada ini*” (Q.S Al-Kahfi:23)

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa Allah SWT melarang umatnya untuk berkata menunda pekerjaan sampai hari esok, kecuali mengucap —insya Allah, karena dengan niat yang baik Allah pasti akan memberikan petunjuk untuk melakukan kebaikan pula. Menunda pekerjaan tidak ada manfaatnya dan hanya akan menjadi kebiasaan buruk bagi mereka yang malas dan tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik.

Prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan habis, ini adalah proses yang memiliki konsekuensi.<sup>43</sup>

Hasil jarak persepsi pendidik tentang penundaan akademik prokrastinasi akademik atau penundaan akademik diperkirakan sebanyak 37,5% menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik selalu menjadi masalah. Siswa akan malas belajar, mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah karena asik melakukan hal yang tidak berguna dan akhirnya melewatkan kewajiban. Didalam Al-Quran dijelaskan bahwa kegiatan menunda-nunda pekerjaan tidaklah baik dan dapat merugikan individu tersebut, kita dituntut untuk segera mengerjakan sesuatu hal dan tidak menunda-nunda untuk mengerjakannya.

<sup>43</sup> William Knaus, Ed.D, “End Procrastination Now.”

## 2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Secara umum terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi belajar dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

- 1) Kondisi fisik individu, Faktor dari dalam yang dapat mempengaruhi prokrastinasi pada diri seseorang adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.
- 2) Kondisi psikologis individu, Milgram dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control* mempengaruhi seberapa banyak perilaku prokrastinasi
- 3) Gaya pengasuhan orang tua, Hasil penelitian Ferrari tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi.
- 4) Kondisi lingkungan, Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.<sup>44</sup>

## 3. Ciri-ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Schouwenburg mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

---

<sup>44</sup> Ed.D William Knaus, "End Procrastination Now" (New York: Mc Graw Hill, 2010), 25.

- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan diri pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.<sup>45</sup>



---

<sup>45</sup> Ed.D William Knaus, “End Procrastination Now” (New York: Mc Graw Hill, 2010), 27.



## DAFTAR RUJUKAN

- Camelia Widasari. “Wawancara Dengan Guru Mata Pelajaran Sosiologi SMA Negeri 1 Bandar Lampung.” In *Tanggal 22 Maret 2022*, n.d.
- Caroline, Senecal, Richard Koestner, dan Robert J. Vallerand. “Selfregulation and Akademik Procrastination.” *Journal Of Social Psychology* 135 5 (1995): 607–19.
- Corey, Gerald. “Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy,” 50, 2013.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur’an Dan Terjemah*. Bandung: Depang RI Pusat, 2007.
- Dewa Ketut Sukardi, Nila Kusmawati. “Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Edisi Revisi.” *Jakarta: Rineka Cipta*, 2008.
- Dra. Wartini. “Wawancara Dengan Guru Bimbingan Dan Konseling SMA Negeri 1 Bandar Lampung.” In *Tanggal 22 Maret 2022*, n.d.
- Hadei Yoga Swara, Supardi, and Padmi Dhyah Yulianti. “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Proktinasi Akademik.” *Indonesia Journal Of Education Research and Riview* 3 (2020): 1.
- Hellen. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- John Sommers-Flanagan dan Rita Sommers- Flanagan. “Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques,” 369. Canada: John Wiley & Sons, 2012.
- Kaharja Dan Eva Latifah. “Pengaruh Konseling Islami Solution Focused Brief Therapy Terhadap Self Esteem Siswa Mtsn Bantul Kota.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1 (2016): 1–18.

- Kristiyaningrum Tri Kusumawide, Wahyu Nanda Eka Saputra, Said Alhadi, Hardi Prasetiawan. "Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Menurunkan Proktinasi Akademik Siswa." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9 (2019): 2.
- Kw, Sukoco, and M. Arif Budiman S. "Konseling Individu Melalui Cyber Counseling Terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik." *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)* 3, no. 1 (2019): 6. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v3n1.p6-10>.
- Lexy J. Moleong. "Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi," 157–58. Bandung: Pt Remaja Rosdakaria, 2017.
- . "Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi," 190. Bandung: Pt Remaja Rosdakaria, 2017.
- . "Metodelogi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi," 156. Bandung: Pt Remaja Rosdakaria, 2017.
- . "Metodelogi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi," 186. Bandung: Pt Remaja Rosdakaria, 2017.
- Mamat Supriatna. "Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kompetensi," 102–6. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, n.d.
- Marti Yoan Tutiona S, Munir Abd, and Bau Ratu. "Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa SMP Negeri 6 Palu." *Jurnal Konseling & Psikoedukasi* 1, no. 2 (2016): 415.
- Mulawarman, Ph.D. "SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi," 45. Jakarta: Kencana: Devisi dari Prenadmedia, 2019.
- Mulawarman. Ph.D. "SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi," 48. Jakarta: Kencana (Devisi dari Pranadmedia Grup, 2019.
- . "SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling SIngkat Berfokus Solusi," 47. Jakarta: Kencana (Devisi dari

- Pranadmedia Grup, 2019.
- Mulawarman, Ph.D. "SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi," 45. Jakarta: Kencana (Devisi dari Pranadmedia Grup, 2019).
- Ovitasayuri. "Bimbingan Dan Konseling Belajar (Akademik)," 5. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Prof. Dr. Afrizal, M.A. "Metode Penelitian Kualitatif," 12. Depok: Rajawali Pers, 2017.
- Putri, Nike Isma, and Triana Noor Edwina. "Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa." *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran* 3, no. 1 (2020): 124–40. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>.
- Republik Indonesia. "Undang-Undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen & Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas," 65. Bandung : Permana, 2006.
- Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalya. "Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Proktinasi Akademik." *Jurnal BK* 6 (2017): 1.
- Saidah. "Implementasi Manajemen Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah Oleh Saidah." *Jurnal Al-Fikrah* 5 (2014): 1–23.
- Seelligman, Linda. "Theories Of Counseling and Psychotherapy." In *New Jersey : Merril Prentice Hall*, 2006, 17AD.
- Setiawati, and Denok. "Penerapan Teknik Self-Intruccion Untuk Mengurangi Prilaku Off Task Siswa Kelas X SMK Negeri 12 Surabaya." *BK UNESA*, 2013, 261.
- Stephen Palmer. "Konseling Dan Psikoterapi Terjemahan Oleh Haris," 369. Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2011.
- Sucipto. "Bahan Ajar Pendidikan Dan Latihan Profesi Guru (PLPG) Sertifikasi Guru Dalam Jabatan." In *IKIP PGRI Semarang*, 255–

57, n.d.

Sugiyono. "Manajemen Dan Konseling Di Sekolah," 28. Semarang: Widya Karya, n.d.

———. "Metode Penelitian Kualitatif," 141–42. Bandung: Alfabeta, 2018.

———. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D," 7. Bandung: Alfabeta, 2013.

———. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif , Kualitatif, Dan R&D," 52. Bandung: Alfabeta, 2013.

Trias Endarti dan Edi Susanto. "Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Fokus Brief Counseling Untuk Menurunkan Tingkat Proktinasi Akdemik Siswa Kelas X SMA Trauna Dra. Zulaeha Laces Probolinggo." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 36 (n.d.): 2019.

Uswanti Puswanti. "Upaya Mereduksi Proktinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK." *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2014).

William Knaus, Ed.D. "End Procrastination Now." New York: Mc Graw Hill, 2010.

William Knaus, Ed.D. "End Procrastination Now," 25. New York: Mc Graw Hill, 2010.

———. "End Procrastination Now," 27. New York: Mc Graw Hill, 2010.

Willis.S.Sofyan. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Cv Alfabeta, 2007.