



Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP

(Effects of Solution-Focused Brief Group Counseling to Reduce Junior High School
Students' Academic Procrastination)

Andika Yuda Wardana*, Diniy Hidayatur Rahman, Widya Multisari

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: andika.yuda.1801116@students.um.ac.id

Paper received: 21-1-2023; revised: 12-2-2023; accepted: 15-2-2023

Abstract

This study examines the effect of the solution focused brief group counseling approach on academic procrastination. This quantitative research using quasi-experimental research design. The research design used was a pretest-posttest with a control group design. The research population is all public junior high school 6 Malang eighth-grade students in the 2021/2022 academic year. The research sample was obtained through a purposive sampling of 8 students and divided into experimental and control groups. The research instrument used is the Academic Procrastination Scale. Data analysis was used to test the differences in academic procrastination before and after being given short, solution-focused counseling, namely the Mann-Whitney Test. The results of the data analysis show that the significance value is 0.02 less than 0.05, meaning that the research hypothesis is accepted. So short group counseling focused on solutions significantly reduces academic procrastination in eighth-grade students. The results of the research can be used as an alternative to help solve student problems in counseling services, especially related to reducing academic procrastination.

Keywords: solution-focused brief group counseling; academic procrastination; students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pendekatan konseling kelompok ringkas berfokus solusi terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest with control group design*. Populasi penelitian seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 6 Malang pada tahun ajaran 2021/2022. Sampel penelitian diperoleh melalui teknik *purposive sampling* yang terdiri dari 8 siswa dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik. Analisis data yang digunakan untuk menguji perbedaan prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan konseling ringkas berfokus solusi yaitu *Mann-Whitney Test*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,02 kurang dari 0,05, artinya hipotesis penelitian diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok ringkas berfokus solusi berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Negeri 6 Malang. Hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai alternatif bantuan penyelesaian masalah siswa dalam layanan konseling khususnya terkait reduksi prokrastinasi akademik.

Kata kunci: konseling kelompok ringkas berfokus solusi; prokrastinasi akademik; siswa

How to cite: Wardana, A. Y., Rahman, D. H., & Multisari, W. (2023). Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1). 53–2. doi: 10.17977/um059v3i12023p53-60

1. Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah serius bagi siswa yang dapat memberikan berbagai dampak negatif yang akan diperoleh. Penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik sering terjadi pada siswa di sekolah. Penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta menyatakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 17,2% (Munawaroh, Alhadi, & Saputra, 2017). Penelitian lain yang dilakukan di SMK Pelayaran Wira Samudera menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik siswa (9,80%) sangat rendah (29,4%) rendah, (37,3%) sedang, (19,6%) tinggi, dan (3,92%) sangat tinggi (Sholikhah, Sugiharto, & Tadjri, 2017). Penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat 20.6% siswa SMAN 1 Ngamprah memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi (Ulum, 2016). Maka dari itu, penting bagi konselor untuk segera menangani masalah prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 6 Malang pada 14 Oktober 2021, diketahui bahwa siswa di sekolah tersebut memiliki masalah prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan adanya keterlambatan pengumpulan tugas yang dilakukan oleh siswa di *Google Classroom*. Selain itu, wawancara yang dilakukan peneliti kepada konselor di sekolah tersebut menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan sebagian besar siswa SMPN 6 Malang selama pembelajaran jarak jauh. Hal ini merupakan masalah serius yang perlu diteliti penyebab terjadinya prokrastinasi akademik siswa karena dapat menghambat kemandirian siswa dalam mencapai tugas perkembangan.

Prokrastinasi memiliki makna pengambilan keputusan untuk menunda mengerjakan sampai menjelang waktu pengumpulan (Burka & Yuen, 2007). Penundaan yang dilakukan siswa dalam mengerjakan tugas sekolah, misalnya pekerjaan rumah, tugas proyek, dan pengayaan biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Pengambilan keputusan untuk menunda mengerjakan tugas sekolah yang dilakukan oleh siswa berdampak pada membuang waktu dengan sia-sia. Selain itu, siswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik berdampak pada pengerjaan tugas kurang maksimal.

Penyebab prokrastinasi akademik terdiri dari faktor dari dalam dan luar diri siswa (Abu & Saral, 2016). Faktor yang berasal dari dalam diri siswa terdiri dari anggapan siswa bahwa tugas yang diberikan guru tidak menarik, ketakutan untuk gagal dalam mengerjakannya, ingin mendapatkan hasil yang sempurna, regulasi diri dalam belajar, dan memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih disukai daripada mengerjakan tugas akademik yang dimiliki (Candra, Wibowo, & Setyowani, 2014; Nafeesa, 2018). Selain itu, perilaku prokrastinasi juga dipengaruhi oleh perfeksionisme, *demandingness*, *low frustration tolerance*, dan keyakinan irrasional (Rahman, 2018). Sedangkan faktor yang berasal dari luar diri siswa berasal dari pola asuh yang dimiliki orang tua, dukungan sosial, serta guru yang kurang kompeten (Esmaeili & Monadi, 2016).

Prokrastinasi akademik yang dialami siswa akan berdampak pemenuhan kewajiban belajar. Prokrastinasi berdampak pada perilaku untuk membuang waktu dengan sia-sia, tugas menumpuk, dan pengerjaan tugas tidak maksimal (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Prokrastinasi akademik berhubungan dengan harga diri rendah, depresi, *irrational belief*, perasaan cemas, dan kurang percaya terhadap kemampuan yang dimiliki (Solomon & Rothblum, 1984). Selain itu, prokrastinasi akademik berdampak negatif pada kegiatan akademik salah satunya menerima nilai rendah pada setiap mata pelajaran (Steel, Brothen, & Wambach, 2001; Tice & Baumeister, 1997). Maka dari itu, prokrastinasi akademik sangat perlu dihindari siswa untuk bisa mencapai tugas perkembangan.

Bimbingan dan konseling merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan (Setiyowati, Rachmawati, & Multisari, 2020). Sistem pendidikan di Indonesia terdiri dari komponen manajemen dan kepemimpinan, serta instruksional dan pendidikan. Komponen-komponen ini terdiri dari berbagai lingkup dan saling mendukung untuk mencapai tujuan keseluruhan pendidikan. Salah satu upaya untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu melalui proses pembelajaran belum sepenuhnya mampu menyelesaikan permasalahan siswa salah satunya prokrastinasi akademik. Peran bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan di sekolah diharapkan dapat mendukung siswa untuk mencapai tugas-tugas yang berkaitan dengan pengembangan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa penelitian yang menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling berpengaruh untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa. Prokrastinasi akademik siswa SMP secara efektif dan signifikan menurun dengan pemberian konseling kelompok realita (Susila, 2018; Zahra, Sumitro, & Febrianti, 2019). Penelitian lain menyebutkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP dapat diturunkan secara efektif dan signifikan dengan menggunakan konseling kelompok kognitif (Nurrasyida, 2018; Saputra, Purwanto, & Awalya, 2017). Selain itu, prokrastinasi akademik siswa SMP dapat diturunkan dengan konseling behavioral (Alvira, 2014; Basit, 2017; Ernawati & Sumarwoto, 2016).

Pendekatan konseling kelompok ringkas berfokus Solusi tergolong dalam pendekatan konseling yang ringkas dan mudah diterapkan (Corey, 2016). Konseling ringkas berfokus solusi berasumsi bahwa semua manusia mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan mengkaji dan merumuskan solusi yang diinginkannya (de Shazer et al., 2007). Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa konseling kelompok ringkas berfokus solusi secara efektif dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA (Setyarini, 2021), Senada dengan penelitian tersebut, konseling ringkas berfokus solusi juga berpengaruh dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa SMA (Fathoni, Radjah, & Santoso, 2020). Penelitian lain menyebutkan bahwa konseling kelompok ringkas berfokus solusi berpengaruh untuk meningkatkan kemandirian pengambilan keputusan siswa SMK (Dewi, 2016). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, prokrastinasi akademik di jenjang SMP sederajat masih banyak diberikan menggunakan konseling yang berfokus pada masalah. Selain itu, konseling kelompok ringkas berfokus solusi banyak dilakukan di jenjang SMA sederajat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok ringkas berfokus solusi untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experiment* dengan *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 6 Malang pada tahun ajaran 2021/2022. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil *pretest* dengan skor prokrastinasi akademik tinggi. Selanjutnya, delapan siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi dibagi secara *random* dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Siswa yang berada pada kelompok eksperimen diberikan *treatment* konseling kelompok ringkas berfokus solusi. Sedangkan siswa pada kelompok kontrol tidak diberikan *treatment*.

Data *pretest* dan *posttest* siswa diambil dengan skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh Putri (2019). Skala prokrastinasi akademik yang ditetapkan berdasarkan tiga aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari et al. (1995), yaitu: (1) menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik, (2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas,

(3) adanya kesenjangan waktu antara niat awal dengan kinerja aktual, dan (4) kecenderungan melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 24 butir pernyataan yang terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*. Skala prokrastinasi akademik yang digunakan memiliki empat pilihan jawaban, yaitu: sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Hasil uji validitas menggunakan *Product Moment Pearson* menunjukkan bahwa terdapat enam butir pernyataan yang digugurkan sehingga 18 butir pernyataan sisanya dinyatakan valid dengan koefisien korelasi antara 0,399-0,720. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,881 yang berarti skala prokrastinasi akademik yang digunakan terpercaya.

Pemberian *treatment* konseling kelompok dilakukan oleh peneliti sebagai konselor. Penelitian diawali dengan melakukan penyebaran *pretest* skala prokrastinasi akademik kepada siswa sebagai sampel penelitian. Lalu, subjek penelitian diberikan *treatment* konseling kelompok ringkas berfokus solusi selama empat sesi konseling dengan durasi setiap sesi rata-rata 75 menit. Pada pertemuan terakhir, subjek penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *posttest* untuk mengukur hasil penelitian.

Tahap analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *Mann-Whitney* dengan *SPSS 22 for Windows*. Uji *Mann-Whitney* digunakan untuk menguji perbedaan pengaruh *treatment* konseling kelompok ringkas berfokus solusi yang diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Hasil uji analisis statistik dilakukan dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian dinyatakan berpengaruh dan signifikan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 dan sebaliknya.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil *pretest* yang dilakukan pada siswa kelas VII di SMP Negeri 6 Malang yang berjumlah 53 siswa, menunjukkan bahwa terdapat 8 siswa (15%) yang memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi, 34 siswa (64%) dengan skor prokrastinasi akademik sedang, dan 11 siswa (21%) dengan skor prokrastinasi akademik rendah yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretest Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Malang

Kategori Skor	Rentang Skor	Jumlah Responden	Persentase (%)
Sangat tinggi	58-72	0	0
Tinggi	45-57	8	15
Sedang	32-44	34	64
Rendah	18-31	11	21
Total		53	100

Perubahan tingkat prokrastinasi akademik anggota kelompok eksperimen dapat dilihat pada hasil *posttest* yang dilakukan setelah mengikuti *treatment* konseling kelompok ringkas berfokus solusi. Skor prokrastinasi akademik anggota kelompok eksperimen pada awalnya berada pada kategori tinggi, setelah mengikuti *treatment* konseling tingkat prokrastinasi akademik seluruh anggota kelompok eksperimen berada pada kategori sedang. Berikut disajikan hasil analisis *pretest* dan *posttest* pada Tabel 2.

Tabel 2. Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	No	Nama	Pretest		Posttest	
			Skor	Kategori	Skor	Kategori
Eksperimen	1	MCS	47	Tinggi	39	Sedang
	2	MCS	48	Tinggi	38	Sedang
	3	PDK	49	Tinggi	35	Sedang
	4	YAW	50	Tinggi	37	Sedang
Kontrol	1	CAR	51	Tinggi	47	Tinggi
	2	AFI	46	Tinggi	45	Tinggi
	3	OHSP	45	Tinggi	47	Tinggi
	4	DXRP	45	Tinggi	42	Sedang

Hasil analisis *pretest* dan *posttest* yang disajikan pada Tabel 2. menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada setiap kelompok. Penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa dilihat dari rentang skor *pretest-posttest*. Kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat penurunan lebih besar dengan nilai beda skor *pretest-posttest* mencapai 13 skor. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan perbedaan skor *pretest* dan *posttest* mencapai 4 skor. Berdasarkan skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa pemberian *treatment* pada kelompok eksperimen yaitu konseling kelompok ringkas berfokus solusi lebih berpengaruh untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 3. Hasil Uji Mann-Whitney

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Prokrastinasi Akademik Siswa	"Kelompok Eksperimen"	4	6,5	26
	"Kelompok Kontrol"	4	2,5	10
	Total	8		

Tabel 4. Hasil Uji Statistik^a

	Prokrastinasi Akademik Siswa
Mann-Whitney U	0,0
Wilcoxon W	10
Z	-2,323
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,02
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0,29 ^b
<i>a. Grouping Variable kelompok</i>	
<i>b. Not corrected for ties</i>	

Analisis data dilakukan dengan uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji beda dengan menggunakan *Mean Ranks* yang disajikan pada tabel. 3. Hal tersebut dilihat dari nilai rata-rata *posttest* pada kelompok eksperimen lebih besar daripada nilai rata-rata skor *posttest* pada kelompok kontrol yang menjadi subjek penelitian. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji *Mann-Whitney*, nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar 0,02 ; $p < 0,05$, yang artinya bahwa konseling kelompok ringkas berfokus solusi berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan prokrastinasi akademik secara signifikan. Hasil ini didukung dengan nilai dimana diperoleh hasil *Mean Rank* skor *posttest* kelompok eksperimen sebesar 6,50, sedangkan kelompok kontrol sebesar 2,50.

3.2. Pembahasan

Layanan konseling kelompok dengan pendekatan konseling ringkas berfokus solusi merupakan salah satu upaya untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Tujuan konseling kelompok dengan pendekatan konseling ringkas berfokus solusi yaitu mengubah persepsi anggota kelompok dengan membingkai ulang cerita masalah melalui penggunaan bahasa yang positif dan terampil oleh konselor (Corey, 2016). Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Prokrastinasi akademik siswa SMP secara efektif dan signifikan menurun dengan pemberian konseling kelompok realita (Susila, 2018; Zahra et al., 2019); konseling kelompok kognitif (Nurrasyida, 2018; Saputra et al., 2017); dan konseling behavioral (Alvira, 2014; Ernawati & Sumarwoto, 2016). Hal ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya bahwa konseling kelompok ringkas berfokus solusi secara efektif dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa (Setyarini, 2021); meningkatkan tanggung jawab belajar siswa (Fathoni et al., 2020); dan meningkatkan kemandirian pengambilan keputusan siswa (Dewi, 2016).

Pada sesi konseling pertama, tujuan konseling yang diinginkan anggota kelompok yaitu merumuskan solusi. Anggota kelompok berhasil menemukan solusi sesuai dengan keinginannya yang didasarkan pada potensi/kekuatan yang dimiliki dalam menghadapi masalah. Hal ini sesuai dengan pendapat ahli bahwa konseling kelompok ringkas berfokus solusi memandang manusia ulet, banyak akal, cakap, dan memiliki kemampuan untuk mengkaji dan membuat suatu keputusan solusi dari sebuah masalah sehingga mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya (Corey, 2016; Sciarra, 2004). Perumusan solusi atas prokrastinasi akademik yang dialami anggota kelompok dibuat sesuai dengan keinginan anggota kelompok karena prokrastinasi akademik yang muncul merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pengalaman anggota kelompok. Sehingga, pengalaman anggota kelompok di masa lalu merupakan kekuatan/potensi dalam mengatasi prokrastinasi akademik perlu disusun dalam rumusan solusi.

Pada sesi konseling kedua, anggota kelompok mampu mengumpulkan lembar tugas yang diberikan konselor pada sesi konseling pertama. Rumusan tugas antar-sesi yang diberikan konselor sejalan dengan solusi yang dirancang siswa yaitu membuat *to do list* untuk manajemen tugas yang diberikan guru. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena siswa kurang mampu mengatur diri dalam belajar dan memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih disukai daripada mengerjakan tugas akademik yang dimiliki (Abu & Saral, 2016). Rumusan tugas antar-sesi yang diberikan konselor melatih anggota kelompok untuk telaten mencatat tugas yang diberikan guru dengan mencatat hal-hal yang diinginkannya terus terjadi.

Pada sesi konseling ketiga, anggota kelompok mengevaluasi solusi yang telah dibangun. Seluruh anggota kelompok menemukan hambatan dalam melaksanakan solusi pada sesi sebelumnya. Selanjutnya, mereka berhasil menemukan rencana kemajuan baru untuk menurunkan prokrastinasi akademik yaitu mencari lingkungan baru yang positif dengan membuat kelompok belajar di *WhatsApp Group*. Konseling ringkas yang berfokus pada solusi adalah bentuk konseling ringkas yang dibangun di atas kekuatan konselor dengan membantunya menemukan dan membangun solusi untuk masalah yang dia hadapi (Palmer, 2014). Meskipun pendekatan konseling kelompok ringkas berfokus solusi memandang bahwa manusia memiliki kemampuan dalam menemukan solusi atas masalah yang dihadapi, konselor juga berperan dalam membantu anggota kelompok yang memiliki hambatan dalam melaksanakan solusi yang telah dirancang.

Pada sesi konseling keempat, anggota kelompok merasa lega karena telah mengalami banyak perubahan ketika menemukan beberapa alternatif solusi yang telah dirancang sejak sesi pertama. Hal tersebut mereka rasakan ketika tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik, yaitu: tidak adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas, tidak mengandalkan teman ketika mengerjakan tugas, dan dapat lebih memilih mengerjakan tugas daripada melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Penemuan alternatif solusi ini sesuai dengan disampaikan. Palmer (2014) bahwa proses bantuan dalam SFBC ini membantu konseli mengkonstruksi penyelesaian masalah dan merestrukturisasi kembali pikiran konseli ke arah yang rasional (Popowiranta, Widiastuti, & Mahfud, 2019).

Dari keseluruhan sesi menunjukkan semua manusia memiliki kemampuan untuk mengkaji dan membuat suatu keputusan solusi dari sebuah masalah sehingga mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya (Sciarra, 2004). Tidak ada masalah yang konstan, dan perubahan tidak bisa dihindari. Apa yang perlu dilakukan orang adalah menyadari setiap perubahan positif yang terjadi. Perubahan kecil membuka jalan bagi perubahan yang lebih besar, dan perubahan ini seringkali semua yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah yang dibawa konseli dalam konseling (Corey, 2016). Sehingga pelaksanaan bantuan layanan konseling kelompok berfokus solusi menjadi salah satu alternatif yang tepat untuk membantu siswa menyadari tentang dampak prokrastinasi dan menemukan solusi untuk mereduksinya.

4. Simpulan

Konseling kelompok berfokus pada solusi berpengaruh untuk mengurangi penundaan akademik siswa. Hasil penelitian ini seyogianya dapat digunakan sebagai *need assessment* layanan yang bisa diberikan kepada siswa untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik di sekolah. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan memberikan *treatment* pada kelompok kontrol. Selain itu, pengambilan sampel penelitian diharapkan lebih heterogen yang tidak hanya menggunakan siswa kelas VII sebagai populasi penelitian supaya generalisasi penelitian lebih luas.

Daftar Rujukan

- Abu, N. K., & Saral, D. G. (2016). The Reasons of Academic Procrastination Tendencies of Education Faculty Students. *The Online Journal of New Horizons in Education-January*, 6(1), 165–169.
- Alvira, M. (2014). *Keefektifan Teknik Self Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP*. Universitas Negeri Malang.
- Basit, H. A. (2017). *Konseling Islam*. Prenada Media.
- Burka, J., & Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why You do It, What to do About It Now*. Hachette UK.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(3), 66–72.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Cengage Learning.
- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., McCollum, E., Trepper, T., & Berg, I. K. (2007). More than Miracles: The State of the Art Of Solution-Focused Brief Therapy. *More than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*, pp. xiii, 177–xiii, 177. New York, NY, US: Haworth Press.
- Dewi, R. F. (2016). *Efektivitas Konseling Kelompok Singkat Berfokus Solusi (SFBC) untuk Meningkatkan Kemandirian Pengambilan Keputusan Peserta Didik Kelas XI SMKN 2 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017*.
- Ernawati, E., & Sumarwoto, V. D. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shaping Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 41–53.
- Esmaeili, N., & Monadi, M. (2016). Identifying the Causes of Academic Procrastination from the Perspective of Male Middle School Male Students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 2464, 1–20.
- Fathoni, J., Radjah, C. L., & Santoso, D. B. (2020). Keefektifan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMA Negeri 7 Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 30–34.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and*

- Treatment*. Springer Science & Business Media.
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26–31. doi: 10.17977/um001v2i12017p026
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53–67. doi: 10.24114/antro.v4i1.9884
- Nurrasyida, N. (2018). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII DI SMP Negeri 3 Stabat Tahun Ajaran 2018/2019*. UNIMED.
- Palmer, S. (2014). Introduction to Counselling and Psychotherapy: The Essential Guide. In *Introduction to Counselling and Psychotherapy: The Essential Guide*. Sage. doi: 10.4135/9781446279755
- Popowiranta, A., Widiastuti, R., & Mahfud, A. (2019). Penggunaan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung*, 1–15.
- Putri, A. R. (2019). *Pengaruh Ketakutan Akan Kegagalan terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Panjura Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Rahman, D. H. (2018). *Model Hubungan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Dalam Perspektif Rational Emotive Behavior Therapy*. Universitas Negeri Malang.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84–89.
- Sciarra, D. T. (2004). *School counseling: Foundations and contemporary issues*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Multisari, W. (2020). Academic Procrastination among Adolescents and its Implication on Guidance and Counseling. *Proceedings of the 1 St International Conference on Information Technology and Education (ICITE 2020)*, 416–423. Paris, France: Atlantis Press. doi: 10.2991/assehr.k.201214.270
- Setyarini, W. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berfokus Solusi untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(2), 201–209.
- Sholikhah, L. D., Sugiharto, D. Y. P., & Tadjri, I. (2017). Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 62–72.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and Personality, Performance, and Mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95–106. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00013-1
- Susila, R. H. C. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 21 Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. doi: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. doi: 10.15575/psy.v3i2.1107
- Zahra, N. Y., Sumitro, A., & Febrianti, T. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMPN 200 Jakarta. *Guidance*, 16(02), 16–21. doi: 10.34005/guidance.v16i02.574