

## BAB IV

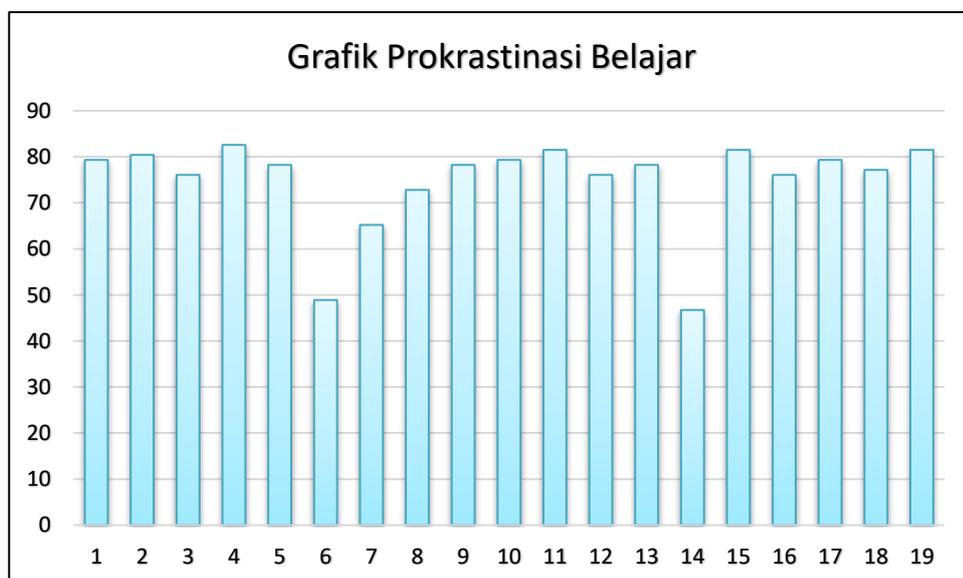
### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan dipaparkan hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti disekolah yang membahas tentang menimalisir prokrastinasi akademik dengan menggunakan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* di SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan khususnya siswa kelas VIII.

##### 1. Paparan Penelitian Hasil dari Siklus 1

Pemaparan siklus 1 ini merupakan tahapan awal yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan data disekolah dimana dalam hal ini peneliti akan memaparkan tentang hasil prokrastinasi belajar peserta didik yang



didapatkan SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan khususnya kelas VIII.

Dari pendapatan nilai diatas maka didapatkan nilai rata-rata, minimal, maksimal dan sebagai berikut :

Rata-rata	68
Maxsimal	76
Minimal	43
Varian	88

Berdasarkan pemaparan tabel menggambarkan bahwa anak yang mengalami prokrastinasi adalah dua orang peneliti mengambil hal tersebut karena rendahnya nilai yang mereka dapatkan dari angket yang diberikan oleh peneliti. Untuk mendapatkan hal tersebut peneliti merekap menggunakan tabulasi yang nantinya akan dilampirkan.

#### **a. Perencanaan Siklus 1**

Melaksanakan perencanaan dalam siklus 1 peneliti memaparkan hasil yang didapatkan dari angket sebelumnya mengenai masalah prokrastinasi yang terjadi pada peserta didik kelas VIII di SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan. Sehubungan dengan hal tersebut peneliti memaparkan hasil data yang didapatkan sebelumnya pada wali kelas untuk mendapatkan penilaian dari hasil angket yang didapatkan sebelumnya.

Setelah berkoordinasi dengan wali kelas wali kela mengungkapkan bahwa anak yang nilainya rendah (hasil angket) adalah anak yang malas mengerjakan tugas namun nilainya masih diatas rata-rata. Hal ini dikuatkan dengan pengamatan peneliti saat diberikan waktu mengajar disekolah untuk memberikan tugas dari wali kelas. Hasil pengamatan anak yang dipilih santai mengerjakan apa yang menjadi tugasnya dikarenakan membaca buku novel yang diwanya kesekolah.

Persiapan pelaksanaan konseling oleh peneliti dikoordinasikan dengan wali kelas dimana nantinya peneliti membutuhkan waktu untuk melaksanakan konseling individual dan meminta untuk kesukarelaannya untuk memanggil peserta didik (yang terkait) untuk keluar kelas pada jam yang dibutuhkan.

Setelah hal tersebut peneliti menyiapkan tentang pelaksanaan konseling SFBC untuk melakukan tindak lanjut perihal tentang prokrastinasi belajar yang dialami peserta didik. Persiapan ini dilakukan seperti menyusun Rencana Pelaksanaan konseling Individual (RPL) dan juga menyiapkan lembar observasi untuk wali kelas yang nantinya untuk mengamati konseling yang dilakukan oleh peneliti mengenai prokrastinasi. Selain itu peneliti menyiapkan lembar hasil pencapaian yang dibutuhkan saat melaksanakan penelitian terkait tentang penggunaan SFBC pada saat konseling.

#### **b. Pelaksanaan Tindakan Dan Observasi**

Pelaksanaan tindakan ini peneliti melaksanakan konseling dengan peserta didik yang sudah dipilih untuk menjadi objek penelitian. Pelaksanaan konseling ini berlangsung seperti halnya konseling pada umumnya namun dalam konseling ini tidak dilakukan diruang konseling melainkan dilakukan diruang kelas. Namun pelaksanaan konseling tetap berjalan sebagaimana mestinya dalam artian asas kerahasiaan dalam konseling tetap terjaga dikarenakan dilakukan saat semua siswa yang lain istirahat.

Pelaksanaan konseling dilakukan dengan yang sudah direncanakan dalam RPL (rencana pelaksanaan layanan) untuk pelaksanaan konseling pertama kali peserta didik tidak terbiasa melaksanakan konseling sebelumnya oleh kerennanya konselor menjelaskan tentang pelaksanaan konseling nantinya.

### **1) Konseli K1L**

Pada tanggal 05 Februari 2021 peneliti melakukan konseling pertama kalinya dengan peserta didik/konseli di sekolah dalam melakukan konseling peneliti melaksanakan konseling dengan perencanaan yang sebelumnya sudah direncanakan dalam RPL (rencana pelaksanaan konseling). Berikut adalah pemaparan RPL yang disusun untuk pelaksanaan konseling individual

#### **a) Tahap Awal Pelaksanaan Konseling (Membangun Hubungan Kolaboratif)**

Pada tahapan awal ini peneliti melakukan pelaksanaan konseling sesuai dengan metode SFBC yaitu membangun hubungan kolaboratif. Hal yang dilakukan dalam membangun hubungan kolaboratif dengan konseli antara lain, mempersilahkan konseli memilih tempat duduknya yang sekiranya nyaman bagi dirinya sendiri, memberikan salam kepada konseli, menanyakan kabar konseli, membahas topik netral seputar sekolah konseli, membahas hal yang disukai konseli dan apa yang biasanya dilakukan dirumah oleh konseli disaat tidak ada pekerjaan, dan memberikan perhatian penuh dengan tatapan fokus pada konseli untuk mengekspresikan bahwa peneliti mendengarkan betul apa yang dikatakan oleh konseli.

Setelah melaksanakan hubungan kolaboratif tersebut peneliti melanjutkan pada tahapan yang berikutnya yaitu menjelaskan tentang pelaksanaan konseling yang mana peneliti menjelaskan tentang pelaksanaan konseling dalam hal ini konselor menjelaskan asas keterbukaan dan asas kerahasiaan yang nantinya akan menjadi ujung tombak dalam melaksanakan proses konseling.

Setelah membangun hubungan kolaboratif dengan konseli peneliti menanyakan topik ringan perihal tentang prokrastinasi. Pembahasan inilah adalah sesi dimana peneliti membuka topik pembahasan dengan konseli pembahsan dalam hal ini sudah masuk dalam pembahasan prokrastinasi namun masih ringan sekali dalam pemabahasan ini pembahasan yang tanyakan tentang, prokrastinasi yang dialami oleh konseli seperti : konselor menanyakan “apakah adik sadar kalau adik suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas?” dan “apakah adik tahu dampak apa yang akan didapatkan adik antinya kalau terus menunda-nunda tugas?” pertanyaan inilah yang menjadi awalan peneliti membahas tentang prokrastinasi dan konseli menyadari akan apa yang dibicarakan oleh peneliti dan pembahsan inipun terus berlanjut samapi konseli mengungkapkan apa yang ada difikirannya dan mengekpresikan tentang dirinya sendiri berkaitan dengan menunda-nunda tugas.

Setelah peneliti mendengarkan apa yang sudah disampaikan oleh konseli, kemudian peneliti menanyakan tentang prokrastinasi menunda-nunda tugas yang dialami oleh konseli. Dalam hal ini konselor mendengarkan perkataan konseli saat menjelaskan tentang dirinya yang menunda-nunda tugas. Konseli mengungkapkan bahwa :

“saya menunda-nunda tugas dikarenakan saya pasti selesai dan saya tidak mempunyai harapan untuk mmendapatkan nilai saya beranggapan terserah berapa saja guru memberikan nilai pada saya yang penting saya mengerjakan tugas”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Konseling Pertama Pada Tanggal 05 Februari 2021

Perkataan konseli tersebut adalah kata poin yang diungkapkan kepada peneliti perihal tentang prokrastinasi yang dialaminya. Konseli beranggapan bahwa tugas yang diberikan guru adalah tugas yang tidak mempunyai sisi penting untuk mendapatkan nilai lebih. Mendapatkan nilai adalah urusan belakang bagi konseli dan yang terpenting adalah tugasnya terselesaikan.

Tanggapan tersebut dianggapi oleh peneliti dengan mengungkapkan bahwa pernyataan tersebut sebenarnya adalah kesalahan yang kecil namun berdampak besar pada kemudian harinya, karena konseli nantinya akan merasa santai dengan pekerjaan lainnya dikarenakan pencapaian yang ditanamkan dalam dirinya adalah yang terpenting selesai bukan terselesaikan dengan baik.

Pemahasan tentang prokrastinasi sudah begitu panjang oleh karenanya dalam tahapan awal selanjutnya peneliti mengajak konseli untuk melakukan sesi antar tugas perihal prokrastinasi yang dilakukan oleh konseli sendiri nantinya yaitu dengan memberikan waktu pada konseli untuk mengingat ingat kembali kesibukannya sendiri dalam satu hari di rumah, apa saja yang dilakukan oleh konseli dalam artian peneliti meminta konseli untuk mengingat dan memaparkan kesibukan apa saja yang dilakukan oleh konseli sehingga menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya.

Setelah peneliti memberikan waktu diam kepada konseli, kemudian konseli mengungkapkan tentang kesibukan di rumahnya, kesibukan yang dilakukan di rumahnya lumrah seperti halnya yang dilakukan anak pada umumnya. Konseli mengungkapkan :

Sebenarnya yang saya lakukan setelah pulang dari sekolah kak, kalau tidak main dengan teman-teman yaa...., saya tiduran sambil main game online seperti biasa. Hal inilah yang saya lakukan untuk mengisi waktu kosong, sebenarnya saya sadar kalau saya punya PR dari sekolah tapi saya berfikir biarkan nanti saya kerjakan.<sup>2</sup>

Ungkapan dari konseli merupakan ungkapan keduanya perihal tentang prokrastinasi pada dirinya. Dalam artian meskipun konseli mempunyai waktu untuk mengerjakan tugas namun konseli memilih untuk melakukan hal lainnya yang disukai.

b) Tahap Kedua Melaksanakan Konseling.(Merumuskan Tujuan Spesifik).

Setelah tahap awal peneliti membangun hubungan dengan konseli dan membahas tentang masalah prokrastinasi yang dialami oleh konseli, dan membahas tentang kesibukan apa saja yang dilakukan oleh konseli. Maka pada tahap ini peneliti menindak lanjuti tentang pelaksanaan konseling dengan konseli dengan merumuskan tujuan spesifik yang nantinya diinginkan oleh konseli.

Pada tahap kedua ini peneliti menanyakan pada konseli tentang tujuan-tujuan terapeutik yang dialami oleh konseli dalam hal ini peneliti menanyakan. “apakah adik menyadari tentang dampak kebelakang dari menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah?, lantas apa yang akan dilakukan oleh adik nantinya agar adik tidak menunda-nunda jika ada tugas darii sekolah?, dan coba adik pikirkan kalau adik tidak menunda-nunda tugas dari sekolah apa yang akan adik dapatkan?” pertanyaan-pertanyaan

---

<sup>2</sup> Konseling pertemua Pertama pada 05 Maret 2021

inilah yang ditanyakan oleh peneliti kepada konseli mengenai tentang merumuskan tujuan spesifik tentang tarepautik yang dimiliki oleh konseli.

Setelah hal tersebut dilakukan maka peneliti menggeser percakapan yang sebelumnya membahas tentang permasalahan kemudian mengganti percakapan pada solusi. Pembahasan tentang solusi apa yang tepat untuk menangani tarepautik inilah yang peneliti sedikit membantu dikarenakan dalam perumusan kadang konseli sendiri bingung dengan apa yang harus dilakukan untuk merubah kebiasaanya.

Untuk mengekpresikan hal tersebut peneliti menanyakan pada konseli “adik tadi mengungkapkan bahwa adik sadar kadang saya menunda-nunda tugas memberatkan pekerjaan saya nantinya karena saya kadang mendapatkan tugas yang baru lagi padahal tugas yang sebelumnya belum selesai dikerjakan apakah hal seperti itu terasa berat?” pertanyaan simple inilah yang ditanyakan oleh peneliti pada konseli dengan harapan membangun jiwa sadar secara perlahan bahwa apa yang dilakukan oleh konseli adalah perbuatan yang tidak semestinya dilakukan.

Selain hal tersebut peneliti juga menggunakan teknik yang biasanya dipakai oleh konselor *Soutin Focused Brief Counseling* yaitu disebut dengan Pertanyaan mukjizat (*miracle question*) pertanyaan seperti ini dilakukan oleh peneliti untuk menggeser kearah solusi yang diinginkan oleh konseli tanpa konseli menyadari bahwa apa yang dilakukannya nanti hal tersebut yang diharapkan. Pertanyaan yang digunakan oleh peneliti pada konseli adalah sebagai berikut : “seandainya adik besok setelah bangun tidur menjadi anak yang sangat rajin sekali sampai-sampai dianggap paling pintar oleh teman-

teman dalam kelasnya dan adik tidak menunda-nunda tugas yang diberikan guru dan bahkan adik menjadi kesayangan guru dikelas karena tidak malas apa yang akan adik lakukan?” setelah pertanyaan tersebut konseli tidak menjawab pada peneliti tentang apa yang sudah ditanyakan melainkan konseli hanya senyum ringan dengan apa yang sudah ditanyakan oleh peneliti kepada konseli. Dan dirasa waktu sudah berjalan cukup lama maka peneliti mengakhiri sesi konseling dengan konseli pada saat itu. Sebelum mengakhiri konseling peneliti mengatakan bahwa konseling selanjutnya akan dilanjutkan dikemudian hari dan pada saat itu juga konseli menyanggupinya dan sesi konselingpun diakhiri dengan salam.

Pada tanggal 15 Februari 2021 peneliti melakukan konseling yang kedua kalinya dengan konseli guna melanjutkan konseling yang sebelumnya. pada tahap ini peneliti melanjutkan sesi konseling dengan berlandaskan rencana pelaksanaan layanan konseling individual yang sudah dibuat sebelumnya.

Pada sisi ini konselor mengawali konseli dengan menanyakan kabar konseli, bagaimana kondisinya. Intinya dalam sesi kedua ini diawal konseli juga melakukan hubungan kolaboratif dengan konseli sekali lagi namun, membangun hubungan kolaboratifnya tidak seperti di pertemuan sebelumnya.

Setelah hal itu dilakukan peneliti menanyakan bagaimana dengan pertanyaan kemarin dan bagaimana yang sudah dilakukan oleh oleh konseli setelah pertemuan pertama membahas tentang kesadaran dirinya tentang menunda-nunda tugas yang diberikan guru disekolah dan seandainya konseli

menjadi orang yang sangat rajin dalam mengerjakan tugas dan disukai oleh guru disekolah.

Setelah melakukan hal tersebut yang dilakukan oleh peneliti adalah membangun solusi dengan konseli terkait dengan masalah prokrastinasinya dengancara menjelaskan tentang solusi dan mengajak konseli untuk berimajinasi sebagai upaya untuk pemecahan masalah yang dihadapinya dan peneliti menggunakan pertanyaan pengecualian (*exception question*). Teknik pengecualian inilah yang dilakukan oleh pebeliti pada konseli. Bentuk pertanyaan pengecualian ini adalah “biasanya hal apa yang membuat adik semangat untuk mengerjakan tugas sehingga adik tidak menunda-nunda tugasnya” . Dan peneliti menanyakan pada konseli ; “ biasanya dalam tugas apa adik merasa tidak malas untuk mengerjakan tugas guru” .

Setelah hal tersebut peneliti menjak konseli untuk berimajinasi untuk menjadi ornag yang sangat rajin mengerjakan tugas hal yang sangat membantu konseli untuk mengerjakan tugas adalah adanya dukungan dari diri konseli sendiri untuk berimajinasi ada ditemat yang disukainya dalam artian konseli oleh peneliti diajak untuk berimajinasi ada di tempat yang dinginkannya sehingga modnya untuk mengerjakan tugas bertambah. Hal ini merupakan upaya peneliti untuk membangkitkan gairah konseli untuk mengerjakan tugasnya dengan membangun imajinasi untuk megerjakan ditempat yag disukainya.

Setelah mengajak konseli berimajinasi, sampailah peneliti pada tingkat memberikan pemahaman lebih dan membangun kesadaran konseli hal inilah yang diekpresikan oleh peneliti agar konseli dapat mengupayakan

untuk merubah dirinya untuk ada pengurangan terkait prokrastinasi yang alaminya. Peneliti menanyakan hal berikut pada konseli : “adik sudah sadar akan dampak yang buruk jika nantinya tetap menunda-nunda tugas, apa yang akan dilakukan oleh adik antinya untuk tidak menunda-nunda tugas lagi?”

Pertanyaan tersebut adalah sesi terakhir yang diatanyakan oleh peneliti kepada konseli tujuan dari pertanyaan tersebut adalah untuk mengidentifikasi rencana tindak lanjut yang nantinya dilakukan oleh konseli ketika dirinya ada rintangan untuk tidak kembali pada prokrastinasi yang dilakukannya.

## **2) Konseli K2P**

Pada tanggal 06 Februari 2021 peneliti melakukan konseling pertama kalinya dengan peseta didik/konseli di sekolah dalam melakukan konseling peneliti melaksanakan konseling dengan perencanaan yang sebelumnya sudah direncanakan dalam RPL (rencana pelaksanaan konseling). Berikut adalah pemaparan RPL yang disusun untuk pelaksanaan konseling individual

### **a) Tahap Awal Pelaksanaan Konseling (Membangun Hubungan Kolaboratif)**

Pada tahapan awal ini peneliti melakukan pelaksanaan konseling sesuai dengan metode SFBC yaitu membangun hubungan kolaboratif. Hal yang dilakukan dala membangun hubungan kolaboratif dengan konseli antara lain, mempersilahkan konseli memilih tempat duduknya yang sekiranya nyaman bagi dirinya sendiri, memberikan salam kepada konseli, menanyakan kabar konseli, membahas topik netral seputar sekolah konseli, membahas hal yang disukai konseli dan apa yang biasanya dilakukan dirumah oleh konseli

disaat tidak ada pekerjaan, dan memberikan perhatian penuh dengan tatapan fokus pada konseli untuk mengekspresikan bahwa peneliti mendengarkan betul apa yang dikatan oleh konseli.

Setelah melaksanakan hubungan kolaboratif tersebut peneliti melanjutkan pada tahapan yang berikutnya yaitu menjelaskan tentang pelaksanaan konseling yang mana peneliti menjelaskan tentang pelaksanaan konseling dalam hal ini konselor menjelaskan asas keterbukaan dan asas kerahasian yang nantinya akan menjadi ujung tombak dalam melaksanakan proses konseling.

Setelah peneliti mendengarkan apa yang sudah disampaikan oleh konseli, kemudian peneliti menanyakan tentang prokrastinasi menunda-nunda tugas yang dialami oleh konseli. Dalam hal ini konselor mendengarkan perkataan konseli saat menjelaskan tentang dirinya yang menunda-nunda tugas. Konseli mengungkapkan bahwa :

“saya menunda-nunda tugas karena saya merasa biasa-biasa saja kak saya lebih suka dengan pekerjaan yang saya sukai seperti membaca novel”<sup>3</sup>

Perkataan konseli tersebut adalah kata poin yang diungkapkan kepada peneliti perihal tentang prokrastinasi yang dialaminya. Konseli beranggapan bahwa tugas yang diberikan oleh gurunya adalah hal yang biasa saja dan lebih suka mengerjakan hal yang disukainya bahkan dalam ungkapan tersebut seakan-akan tidak ada pikiran untuk mengerjakan.

Tanggapan tersebut dianggapi oleh peneliti dengan mengungkapkan bahwa pernyataan tersebut sebenarnya adalah kesalahan yang

---

<sup>3</sup> Konseling Pertama Pada 06 Februari 2021

yang kecil namun berdampak besar pada kemudian harinya, karena nantinya hal seperti ini meninggalkan kewajiban seseorang sebagai siswa di sekolah.

Setelah pembahasan hal tersebut maka peneliti/konselor memberikan sesi antar tugas kepada konseli. Dimana konseli diminta untuk mengingat kembali apa saja yang dilakuka olehnya di pesantren dalam satu hari, dan kenapa samapai malas untuk mengerjakan tugas.

Setelah peneliti memberikan waktu diam kepada konseli, kemudian konseli mengungkapkan tentang kesibukan dipesantren, kesibukan yang dilakukan dipesantren lumrah seperti halnya yang dilakukan anak pada umumnya. Konseli mengungkapkan :

Sebenarnya setelah saya pulang dari sekolah saya baca novel kak sampai waktu dhuhur tiba kalau tidak seperti itu ya..., bercanda dengan teman-teman.<sup>4</sup>

Ungkapan dari konseli merupakan ungkapan keduanya perihal tentang prokrastinasi pada dirinya. Dalam artian meskipun konseli mempunyai waktu untuk mengerjakan tugas namun konseli memilih untuk melakukan hal lainnya yang disukai.

c) Tahap Kedua Melaksanakan Konseling.(Merumuskan Tujuan Spesifik).

Pada tahap kedua ini peneliti menanyakan pada konseli tentang tujuan-tujuan terapeutik yang dialami oleh konseli dalam hal ini peneliti menanyakan. “apakah adik menyadari tentang dampak kebelakang dari menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah?, lantas apa yang akan dilakukan oleh adik nantinya agar adik tidak menunda-nunda jika ada

---

<sup>4</sup> Konseling pertemuan Pertama

tugas dari sekolah?, dan coba adik pikirkan kalau adik tidak menunda-nunda tugas dari sekolah apa yang akan adik dapatkan?” pertanyaan-pertanyaan inilah yang ditanyakan oleh peneliti kepada konseli mengenai tentang merumuskan tujuan spesifik tentang tarepautik yang dimiliki oleh konseli.

Untuk mengekspresikan hal tersebut peneliti menanyakan pada konseli “adik mengungkapkan kalau kadang adik merasa mempunyai beban ketika ada tugas yang harus dikumpulkan secara bersama adik merasa lelah?” pertanyaan simple inilah yang ditanyakan oleh peneliti pada konseli dengan harapan membangun jiwa sadar secara perlahan bahwa apa yang dilakukan oleh konseli adalah perbuatan yang tidak semestinya dilakukan.

Selain hal tersebut peneliti juga menggunakan teknik yang biasanya dipakai oleh konselor *Soutin Focused Brief Counseling* yaitu disebut dengan Pertanyaan mukjizat (*miracle question*) pertanyaan seperti ini dilakukan oleh peneliti untuk menggeser kearah solusi yang diinginkan oleh konseli tanpa konseli menyadari bahwa apa yang dilakukannya nanti hal tersebut yang diharapkan. Pertanyaan yang digunakan oleh peneliti pada konseli adalah sebagai berikut : “seandainya adik besok menjadi anak yang paling rajin, menjadi nak yang tidak malas mengerjakan tugas dan karena tidak malas adik menapatkan ketenangan yang sangat memuaskan?” setelah pertanyaan tersebut konseli tidak menjawab pada peneliti tentang apa yang sudah ditanyakan melainkan konseli hanya senyum ringan dengan apa yang sudah ditanyakan oleh peneliti kepada konseli. Dan dirasa waktu sudah berjalan cukup lama maka peneliti mengakhiri sesi konseling dengan konseli pada saat itu. Sebelum mengakhiri konseling peneliti mengatakan bahwa konseling

selanjutnya akan dilanjutkan dikemudian hari dan pada saat itu juga konseli menyanggupinya dan sesi konselipun diakhiri dengan salam.

Pada tanggal 16 Februari 2021 peneliti melakukan konseling yang kedua kalinya dengan konseli guna melanjutkan konseling yang sebelumnya. pada tahap ini peneliti melanjutkan sesi konseling dengan berlandaskan rencana pelaksanaan layanan konseling individual yang sudah dibuat sebelumnya.

Pada sisi ini konselor mengawali konseli dengan menanyakan kabar konseli, bagaimana kondisinya. Intinya dalam sesi kedua ini diawal konseli juga melakukan hubungan kolaboratif dengan konseli sekali lagi namun, membangun hubungan kolaboratifnya tidak seperti di pertemuan sebelumnya.

Setelah hal itu dilakukan peneliti menanyakan bagaimana dengan pertanyaan kemarin dan bagaimana yang sudah dilakukan oleh konseli setelah pertemuan pertama membahas tentang kesadaran dirinya tentang menunda-nunda tugas yang diberikan guru disekolah dan seandainya konseli menjadi orang yang sangat rajin dalam mengerjakan tugas dan disukai oleh guru disekolah.

Setelah melakukan hal tersebut yang dilakukan oleh peneliti adalah membangun solusi dengan konseli terkait dengan masalah prokrastinasinya dengan cara menjelaskan tentang solusi dan mengajak konseli untuk berimajinasi sebagai upaya untuk pemecahan masalah yang dihadapinya dan peneliti menggunakan pertanyaan pengecualian (*exception question*). Teknik pengecualian inilah yang dilakukan oleh peneliti pada konseli. Bentuk

pertanyaan pengecualian ini adalah “biasanya hal apa yang membuat adik semangat untuk mengerjakan tugas sehingga adik tidak menunda-nunda tugasnya” . Dan peneliti menanyakan pada konseli ; “ biasanya dalam tugas apa adik merasa tidak malas untuk mengerjakan tugas guru” .

Setelah hal tersebut peneliti mengajak konseli untuk berimajinasi untuk menjadi orang yang sangat rajin mengerjakan tugas hal yang sangat membantu konseli untuk mengerjakan tugas adalah adanya dukungan dari diri konseli sendiri untuk berimajinasi ada ditempat yang disukainya dalam artian konseli oleh peneliti diajak untuk berimajinasi ada di tempat yang diinginkannya sehingga moodnya untuk mengerjakan tugas bertambah. Hal ini merupakan upaya peneliti untuk membangkitkan gairah konseli untuk mengerjakan tugasnya dengan membangun imajinasi untuk mengerjakan ditempat yang disukainya.

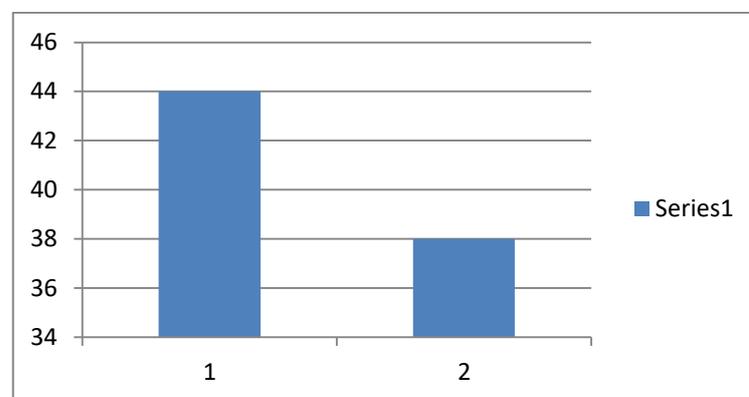
Setelah mengajak konseli berimajinasi, sampailah peneliti pada tingkat memberikan pemahaman lebih dan membangun kesadaran konseli hal inilah yang diekspresikan oleh peneliti agar konseli dapat mengupayakan untuk merubah dirinya untuk ada pengurangan terkait prokrastinasi yang alaminya. Peneliti menanyakan hal berikut pada konseli : “adik sudah sadar akan dampak yang buruk jika nantinya tetap menunda-nunda tugas, apa yang akan dilakukan oleh adik nantinya untuk tidak menunda-nunda tugas lagi?”

Pertanyaan tersebut adalah sesi terakhir yang ditanyakan oleh peneliti kepada konseli tujuan dari pertanyaan tersebut adalah untuk mengidentifikasi rencana tindak lanjut yang nantinya dilakukan oleh konseli

ketika dirinya ada rintangan untuk tidak kembali pada prokrastinasi yang dilakukannya.

### c. Evaluasi siklus 1

Pada tahap evaluasi ini peneliti mengevaluasi pelaksanaan konseling yang sudah dilakukan sebelumnya. pada tahap evaluasi ini peneliti menggunakan angket baik itu pelaksanaan konseling, pengamatan yang dilakukan oleh observer dan angket pencapaian tujuan yang telah dibuat sebelumnya untuk mengetahui pencapaian dari hasil konseling.



Dari penjelasan angket tersebut diartikan bahwa konseli pertama (K1L) mendapatkan nilai 44 dalam angket pencapaian prokrastinasi yang disebarakan oleh peneliti. Sedangkan konseli kedua (K2P) mendapatkan nilai 38 hasil dari angket pencapaian yang diberikan.

### d. Refleksi siklus 1

Refleksi pada tahap ini peneliti akan memaparkan tentang laporan pelaksanaan konseling yang sudah dilakukan sebelumnya. pemaparan hasil konseling ini adalah laporan inti dari pelaksanaan yang sudah dilakukan karena akan dipaparkan tentang identitas konseli, deskripsi masalah secara

jas dan hasil pencapaian setelah melakukan konseling. Pemaparan tentang hasil konseling akan dipaparkan sebagai berikut :

### 1) Identitas konseli K1L

- Nama : K1L
- Jenis kelamin : Laki-Laki
- Agama : Islam
- Domisili : Pamekasan

### 2) Deskripsi masalah

Konseli merupakan peserta didik di SMP. Sabilul Ihsan Kelas VIII dari segi pergaulan K1L merupakan anak yang mudah bergaul dengan teman-temannya dan merupakan peserta didik yang aktif dikelas.

Namun K1L mempunyai kendala dalam belajarnya yaitu malas untuk mengerjakan tugas, bisa dikatakan peserta didik ini mengalami prokrastinasi dalam belajar. Oleh karena itu kadang anak ini mendapatkan nilai yang rendah meskipun peserta didik ini dianggap mampu dalam pembelajaran.

### 3) Kerangka kerja teoritik

*Solution Focused Brief Counseling* ini adalah konseling yang singkat dan berfokus pada solusi, bukan pada masalah. Dikatakan konseling singkat dikarenakan dalam sesi konseling ini konselor tidak memerlukan waktu yang banyak untuk menyelesaikan sesi konseling, karena pada pendekatan sebelumnya seperti psikoanalisis bisa dua puluh sesi sedangkan dalam pendekatan ini bisa empat sesi saja. Dalam pendekatannya tidak perlu mencari terlalu masalah masa lalunya melainkan orientasi apa yang bisa dilakukan untuk berubah dimasa mendatang.

SFBC merupakan konseling yang tidak termasuk dalam pendekatan tradisional, melainkan pendekatan pots modern karena dalam konseling SFBC tidak akan terfokuskan pada masalah masa lalu yang pernah dialami oleh seseorang melainkan berfokus pada solusi yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Syamsu yusuf dalam bukunya mengatakan pendekatan SFBC menekankan permasalahan pada masa kini dan masa depan, jadi konselor tidak perlu mengetahui penyebab masalah itu datang dan hubungan antara penyebab masalah dan solusinya bahkan dalam pendekatan ini peserta didik memilih tujuan yang yang diinginkan untuk dicapai dan kecil sekali memperhatikan diagnosis, sejarah kehidupan dan eksplorasi masalah.

#### **4) Diagnosis**

Konseli berperawakan sangat santai sekali jika ada tugas seakan-akan bukan beban baginya.

#### **5) Prognosis**

Menunda-nunda tugas ini nantinya kan berpengaruh pada cara berfikirnya dan akan terus menganggap remeh tugas sekolah.

#### **6) Tujuan konseling**

- a) Membantu konseli untuk memberikan kesadaran akan pentingnya tidak menunda-nunda tugas sekolah karena akan berdampak pada tugas yangselanjutnya.
- b) Membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahannya terkait dengan prokrastinasi belajar.

- c) Mendorong konseli untuk berkomitmen terhadap perubahan dirinya pada kemudian hari.

## **7) Layanan yang digunakan**

- a) Pendekatan yang digunakan

Pendekatan yang digunakan dalam melakukan konseling ini adalah pendekatan SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) dalam pendekatan ini konselor/peneliti menyelesaikan masalah konseli tidak harus dengan menggali permasalahan yang terjadi dimasa yang lampau melainkan hanya memfokuskan pada solusi apa yang ingin diberikan pada konseli untuk mencapai perubahan yang diinginkan oleh konseli dengan bantuan konselor.

- b) Teknik yang digunakan

Teknik yang digunakan oleh konselor/peneliti adalah teknik yang ada dalam SFBC sendiri seperti : membangun hubungan yang kolaboratif, merumuskan tugas antar sesi konseling, mengubah percakapan tentang permasalahan dan difokuskan pada solusi yang ingin diberikan, membangun solusi dan mengajak konseli berimajinasi.

## **8) Hasil yang dicapai**

Pada konseling pertama ini konselor/peneliti membangun hubungan baik dengan konseli, pada tahap pembangunan sebenarnya konselor, mengalami sedikit kesulitan karena dalam pembangunan hubungan konseli belum mengenal guru BK sama sekali, oleh karenanya hasil yang dicapai pada saat pertemuan pertama ini adalah keterbukaan konseli dan kesadarannya atas perilaku prokrastinasi adalah sesuatu keburukan pada dirinya.

### 9) Rencana tindak lanjut

Rencana tindak lanjut dari hasil konseling yang dilakukan pada tahap ini adalah nantinya peneliti/konselor akan melaksanakan konseling ulang untuk peninjauan kembali terhadap permasalahan konseli karena peneliti/konselor berharap tujuan yang sudah direncanakan dalam pelaksanaan konseling tercapai.

Pemaparan siklus 1 konseling K2P tentang refleksi yang didapatkan peneliti selama konseling dua pertemuan :

#### 1) Identitas konseli K2P

- Nama : K2P
- Jenis kelamin : Perempuan
- Agama : Islam
- Domisili : Pamekasan

#### 2) Deskripsi masalah

Konseli merupakan peserta didik di SMP. Sabilul Ihsan Kelas VIII peserta didik ini merupakan anak yang suka membaca novel namun K2P mempunyai kendala dalam belajarnya yaitu malas untuk mengerjakan tugas, bisa dikatakan peserta didik ini mengalami prokrastinasi dalam belajar. Oleh karena itu kadang anak ini mendapatkan nilai yang rendah meskipun peserta didik ini dianggap mampu dalam pembelajaran.

#### 3) Kerangka kerja teoritik

*Solution Focused Brief Counseling* ini adalah konseling yang singkat dan berfokus pada solusi, bukan pada masalah. Dikatakan konseling singkat dikarenakan dalam sesi konseling ini konselor tidak memerlukan waktu yang

banyak untuk menyelesaikan sesi konseling, karena pada pendekatan sebelumnya seperti psikoanalisis bisa dua puluh sesi sedangkan dalam pendekatan ini bisa empat sesi saja. Dalam pendekatannya tidak perlu mencari terlalu masalah masa lalunya melainkan orientasi apa yang bisa dilakukan

Syamsu Yusuf dalam bukunya mengatakan pendekatan SFBC menekankan permasalahan pada masa kini dan masa depan, jadi konselor tidak perlu mengetahui penyebab masalah itu datang dan hubungan antara penyebab masalah dan solusinya bahkan dalam pendekatan ini peserta didik memilih tujuan yang diinginkan untuk dicapai dan kecil sekali memperhatikan diagnosis, sejarah kehidupan dan eksplorasi masalah.

#### **4) Diagnosis**

Konseli suka sekali membawa novel kedalam kelas bahkan dalam pelajaranpun kadang mencuri waktu untuk membaca novel

#### **5) Prognosis**

Menunda-nunda tugas ini nantinya kan berpengaruh pada cara berfikirnya dan akan terus menganggap remeh tugas sekolah.

#### **6) Tujuan konseling**

- a) Membantu konseli untuk memberikan kesadaran akan pentingnya tidak menunda-nunda tugas sekolah karena akan berdampak pada tugas yangselanjutnya.
- b) Membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahannya terkait dengan prokrastinasi belajar.
- c) Mendorong konseli untuk berkomitmen terhadap perubahan dirinya pada kemudian hari.

## **7) Layanan yang digunakan**

### **a) Pendekatan yang digunakan**

Pendekatan yang digunakan dalam melakukan konseling ini adalah pendekatan SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) dalam pendekatan ini konselor/peneliti menyelesaikan masalah konseli tidak harus dengan menggali permasalahan yang terjadi dimasa yang lampau melainkan hanya memfokuskan pada solusi apa yang ingin diberikan pada konseli untuk mencapai perubahan yang diinginkan oleh konseli dengan bantuan konselor.

### **b) Teknik yang digunakan**

Teknik yang digunakan oleh konselor/peneliti adalah teknik yang ada dalam SFBC sendiri seperti : membangun hubungan yang kolaboratif, merumuskan tugas antar sesi konseling, mengubah percakapan tentang permasalahan dan difokuskan pada solusi yang ingin diberikan, membangun solusi dan mengajak konseli berimajinasi.

### **c) Hasil yang dicapai**

Pada konseling pertama ini konselor/peneliti membangun hubungan baik dengan konseli, pada tahap pembangunan unu sebenarnya konselor, mengalami sedikit kesulitan karena dalam pembangunan hubungan konseli belum mengenal guru Bk sama sekali, oleh karenanya hasil yang dicapai pada saat pertemuan pertama ini adalah keterbukaan konseli dan kesadarannya atas perilaku prokrastinasi adalah sesuatu keburukan pada dirinya. Pada konseli kedua ini konselor merasa kesulitan dikarenakan konseli yang kedua ini agak tertutup tidak seperti konseli pertama.

#### **d) Rencana tindak lanjut**

Rencana tindak lanjut dari hasil konseling yang dilakukan pada tahap ini adalah nantinya peneliti/konselor akan melaksanakan konseling ulang untuk peninjauan kembali terhadap permasalahan konseli karena peneliti/konselor berharap tujuan yang sudah direncanakan dalam pelaksanaan konseling tercapai.

### **2. Paparan Siklus 2**

Setelah melaksanakan penerapan konseling dengan pendekatan SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) pada peserta didik yang prokrastinasi belajar di SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan. Peneliti sangat menyadari bahwa harus diadakan pemantauan kembali terhadap perilaku prokrastinasi yang dialami peserta didik. Oleh karenanya dalam siklus 2 ini peneliti menerapkan kembali konseling pada peserta didik untuk menindak lanjuti dan mengurangi kebiasaan prokrastinasinya.

#### **a. Perencanaan siklus 2**

Perencanaan siklus 2 ini adalah tindak lanjut yang dilakukan oleh peneliti untuk menindak lanjuti tentang psikoterapi yang diberikan pada konseli di SMP. Sabilul Ihsan. Pemberian terapi yang ketua ini mempunyai 2 tujuan yaitu untuk mengetahui perkembangan konseli dan untuk mengetahui hambatan yang dialami konseli saat menjalani tugasnya.

Pada tahap perencanaan dalam siklus 2 peneliti meninjau tentang hasil angket yang di pilih oleh konseli tentang perubahan yang didapat setelah pelaksanaan siklus 1 oleh karena itu dalam menganalisis peneliti lebih mudah

untuk menemukan titik permasalahan yang menjadi hambatan bagi konseli dalam menjalankan tugasnya.

#### **b. Pelaksanaan dan Tindakan siklus 2**

Dalam pelaksanaan tindakan siklus 2 ini peneliti/konselor melakukan konseling seperti biasanya dalam pelaksanaan konseling ini konselor merasa lebih nyaman dikarenakan untuk membangun hubungan dengan konseli merasa lebih mudah dari pelaksanaan konseling pada siklus 1. Meskipun konselor/peneliti lebih mudah membangun hubungan kolaboratif dengan peserta didik konselor/peneliti tetap melaksanakan konseling sesuai dengan apa yang sudah direncanakan oleh konselor sebelumnya dan berpacu pada pelaksanaan konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) pada umumnya oleh karena konselor/peneliti tetap melakukan tahapan sebagai berikut.

##### **1) Konseli K1L**

###### **a) Tahap Awal Pelaksanaan Konseling (Membangun Hubungan Kolaboratif)**

Pelaksanaan tahap awal dalam membangun hubungan dengan konseli, konselor/peneliti menanyakan kabar konselor ini hal seperti ini dilakukan oleh konselor/peneliti untuk membuka percakapan awal dengan konseli dikarenakan tidak mungkin langsung masuk kepada tahap pembahasan yang inti.

Pembangunan hubungan yang kolaboratif yang diterapkan pada konselor kepada konseli adalah tahap dimana konseli dan konselor. Membahas yang yang diluar pembahasan ini seperti : bagaimana kabarmu?, tadi pagi sebelum

berangkat ke sekolah sarapan apa dan pertanyaan-pertanyaan lainnya yang diluar permasalahan yang akan menjadi fokus pembahasan.

b) Tahap Kedua Melaksanakan Konseling.(Merumuskan Tujuan Spesifik).

Setelah konselor/peneliti berbicara pembahasan umum dalam konseling seiring berjalannya waktu konselor memasuki tahap kedua pelaksanaan konseling yaitu merumuskan tujuan spesifik terhadap permasalahan yang dialami oleh konselor.

Pada tahap kedua ini, didalam sesi konseling konselor/peneliti menanyakan kembali pada konseli perihal tentang prokrastinasi yang dialaminya dalam konseli, pada tahap sesi kedua ini peneliti/konselor menanyakan tentang perkembangan terkait prokrastinasi yang dialami oleh konseli, seperti menanyakan perkembangan bagaimana saat ini dalam mengerjakan tugas apakah masih ada rasa malas, atau masih berfikir lebih baik dikerjakan nanti? Atau bagaimana hambatan yang sampean dapatkan selama penerapan.

Dalam melaksanakan sesi kedua ini konseling ditahap kedua ini konseli memaparkan tentang pengalamannya kurang lebih satu minggu tentang penerapan terapi pada dirinya sendiri. dalam hal ini konseli memaparkan :

Saya sudah sekarang merasa nyaman kak ketika mengerjakan tugas secara langsung, karena ketika saya mengerjakan tugas secara langsung saya merasa satu beban yang harus saya tanggung jatuh jadi saat saya mengerjakan hal yang lain tidak berfikir lagi punya tugas sekolah. Kadang saya lupa kalau saya sudah mengerjakan tugas ketika teman-teman bingung saya membuka buku baru saya sadar kalau PR sudah saya kerjakan.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Konseling sesi kedua Pada 15 Februari 2021

Dari pemaparan diatas sebenarnya konseli sudah memberanikan dirinya mengungkapkan suatu permasalahan mengenai prokrastinasi dirinya sendiri, ungkapan tkonseli perihal tentang “ketika saya mengerjakan tugas secara langsung saya merasa satu beban yang harus saya tanggung jatuh jadi saat saya mengerjakan hal yang lain tidak berfikir lagi punya tugas sekolah” adalah ungkapan rasa lega yang dialami konseli ketika sudah melaksanakan tugasnya, hal inilah yang diharapkan oleh konselor sebelumnya pada konseling perttemuan pertama dimana hal tersebut diungkapkan perihal kesadaran dirinya tentang pentingnya tugas sekolah.

c) Tahap Ketiga Pelaksanaan Konseling (Membangun Solusi)

Pada tahap pembangunan solusi ini konselor/peneliti menanyakan kembali kepada konseli perihal tentang permasalahan yang dihadapi dirinya ketika melaksanakan terapi. Permasalahan yang duhadapi oleh konseli saat melaksanakan prokrastinasi yang ada pada dirinya adalah ketika berfikir tidak adanya nilai lebih dari hasil mengerjakan didepan. Hal inilah yang kadang menjadi permasalahan oleh konseli dalam hal ini koseli mengungkapkan :

Saya sendiri kadang berfikir ketika saya mmengerjakan PR didepan saya mendapatkan nilai yang sama dengan saya mendaptkan nilai ketika saya mengerjakan PR dibelakang.<sup>6</sup>

Pengungkapan hal inilah yang menjadi fokus untuk konselor/peneliti untuk memberikan solusi terhadap perlakuan yang dialami oleh konseli. Permasalahan yang dialami konseli adalah perilaku yang harus dimanimalisir dikarenakan hal tersebut bisa saja menjadi hal yang nantinya menjadi lebih besar terhadap perilaku selanjutnya.

---

<sup>6</sup> Konseling Sesi Kedua Pada 15 Februari 2021

Dalam pembangunan solusi yang diberikan oleh konselor/peneliti adalah memberikan penawaran terhadap konseli dengan menanyakan : biasanya hal tersebut muncul pada adik apa yang adik lakukan untuk tetap bersikukuh mengerjakan tugas?. Ungkapan inilah yang ditanyakan oleh peneliti kepada konseli untuk mengetahui perihal tentang solusi yang diharapkan oleh oleh konseli sendiri. karena dalam pembangunan solusi konselor tidak serta-merta memberikan solusi dikarenakan dikhawatirkan hal tersebut tidak sesuai dengan kehendak konseli dikarenakan yang menjalani tugas tersebut adalah konseli bukan konselor.

#### d) Proses Tahap Keempat (Memfasilitasi Kesadaran Diri)

Proses konseling dalam tahap empat ini konselor/peneliti mengingatkan kembali perihal tentang kesadaran diri. Pemberiaan kesadaran diri pada siklus 2 ini merupakan pemberian kesadaran diri untuk mengingatkan kembali tentang motivasi yang harus ditingkatkan atau hal apa yang bisa membangkitkan semangatnya kembali untuk tidak menunda-nunda tugas.

Dalam memfasilitasi kesadaran diri konselor/peneliti memberikan pemahaman “sebenarnya tugas yang diembannya saat ini adalah sebagian hal kecil dan nantinya akan ada hal yang lebih besar dari tugas ketika sudah menjadi dewasa, contoh kecilnya ketika masih SMP adik diberi tugas mengerjakan PR seperti biasa dan ketika kuliah seperti kakak nanti adik akan mendapatkan tugas yang lebih berat seperti membuat makalah dan lainnya”.

Pemberian kesadaran tersebut diberikan oleh konselor adalah penggalian lebih dalam tentang kesadaran konseli dan memberikan pemahaman bahwa perihal tugas sekolah bukan tentang nilai yang didapatkan oleh

pelaksana/konseli melainkan tentang tanggung jawab, kebiasaan yang konseli lakukan tentang tugasnya yang dia emban disaat sekolah karena emahaman tersebut yang diharapkan oleh konselor untuk tetap sadar dalam melaksanakan tugasnya.

## **2) Konseli K2P**

### **a) Tahap Awal Pelaksanaan Konseling (Membangun Hubungan Kolaboratif)**

Pelaksanaan tahap awal dalam membangun hubungan dengan konseli, konselor/peneliti menanyakan kabar konselor ini hal seperti ini dilakukan oleh konselor/peneliti untuk membuka percakapan awal dengan konseli dikarenakan tidak mungkin langsung masuk kepada tahap pembahasan yang inti.

Pembangunan hubungan yang kolaboratif yang diterapkan pada konselor kepada konseli adalah tahap dimana konseli dan konselor. Membahas yang yang diluar pembahasan ini seperti : bagaimana kabarmu? dan pertanyaan pertanyaan lainnya yang diluar permasalahan yang akan menjadi fokus pembahasan.

### **b) Tahap Kedua Melaksanakan Konseling.(Merumuskan Tujuan Spesifik).**

Setelah konselor/peneliti berbicara pembahasan umum dalam konseling seiring berjalannya waktu konselor memasuki tahap kedua pelaksanaan konseling yaitu merumuskan tujuan spesifik terhadap permasalahan yang dialami oleh konselor,

Pada tahap kedua ini, didalam sesi konseling konselor/peneliti menanyakan kembali pada konseli perihal tentang prokrastinasi yang dialaminya dalam konseli, pada tahap sesi kedua ini peneliti/konselor menanyakan tentang perkembangan terkait prokrastinasi yang dialami oleh konseli, seperti menanyakan perkembangan bagaimana saat ini dalam mengerjakan tugas apakah masih ada rasa malas, atau bagaimana hambatan yang sampean dapatkan selama penerapan.

Dalam melaksanakan sesi kedua ini konseling ditahap kedua ini konseli memaparkan tentang pengalamannya kurang lebih satu minggu tentang penerapan terapi pada dirinya sendiri. dalam hal ini konseli memaparkan :

saya sudah mencoba menerima saran kakak saya berusaha untuk mengerjakan tugas ketika ada waktu luwang dan tidak menunda besoknya, karena takutnya tugas menumpuk.<sup>7</sup>

Dari pemaparan diatas konseli sudah merubah perilakunya tentang prokrastinasi dan membenahi keadaan dirinya atas dampak dari menunda-nunda tugas sekolah.

#### c) Tahap Ketiga Pelaksanaan Konseling (Membangun Solusi)

Pada tahap pembangunan solusi ini konselor/peneliti menanyakan kembali kepada konseli perihal tentang permasalahan yang dihadapi dirnya ketika melaksanakan terapi. Permasalahan yang dihadapi oleh konseli saat melaksanakan prokrastinasi yang ada pada dirinya adalah ketika berfikir tidak adanya nilai lebih dari hasil mengerjakan didepan. Hal inilah yang kadang menjadi permasalahan oleh konseli dalam hal ini koseli mengungkapkan :

saya kadang menunda mengerjakan tugas karena saya membaca novelkan *eman-eman* karena ceritanya nanggung.

---

<sup>7</sup> Konseling sesi kedua Pada 16 Februari 2021

Pengungkapan hal inilah yang menjadi fokus untuk konselor/peneliti untuk memberikan solusi terhadap perlakuan yang dialami oleh konseli. Dalam pembangunan solusi yang diberikan oleh konselor/peneliti adalah memberikan penawaran terhadap konseli dengan menanyakan : biasanya hal tersebut muncul pada adik apa yang adik lakukan untuk tetap bersikukuh mengerjakan tugas?. Ungkapan inilah yang ditanyakan oleh peneliti kepada konseli untuk mengetahui perihal tentang solusi yang diharapkan oleh oleh konseli sendiri. karena dalam pembangunan solusi konselor tidak serta-merta memberikan solusi dikarenakan dikhawatirkan hal tersebut tidak sesuai dengan kehendak konseli dikarenakan yang menjalani tugas tersebut adalah konseli bukan konselor.

#### d) Proses Tahap Keempat (Memfasilitasi Kesadaran Diri)

Proses konseling dalam tahap empat ini konselor/peneliti mengingatkan kembali perihal tentang kesadaran diri. Pemberiaan kesadaran diri pada siklus 2 ini merupakan pemberian kesadaran diri untuk mengingatkan kembali tentang motivasi yang harus ditingkatkan atau hal apa yang bisa membangkitkan semangatnya kembali untuk tidak menunda-nunda tugas.

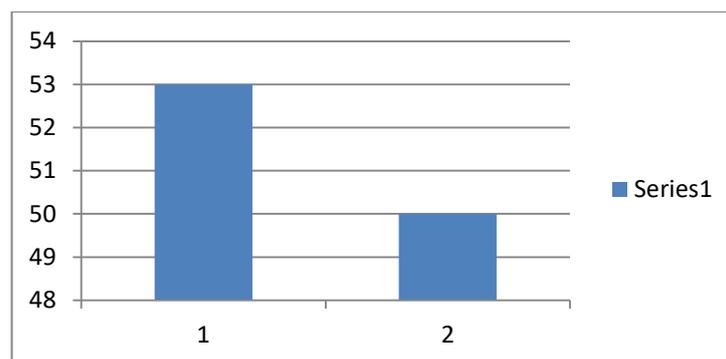
Dalam memfasilitasi kesadaran diri konselor/peneliti memberikan pemahaman “sebenarnya adik tidak salah membaca novel dikarenakan itu kebiasaan yang bagus karena nantinya adik bisa menulis karena membaca tersebut namun nantinya adik akan kewalahan kalau ada tugas yang harus dikumpulkan secara bersama”.

Pemberian kesardaan akan betulnya dua perilaku yang sama-sama baik terhadap konseli merupakan tugas yang disampaikan oleh konselor pada

konseli yang nantinya hal ini akan menjadi pertimbangan sendiri bagi konseli dikhawatirkan nantinya konseli akan merasa mempunyai beban yang berat ketika ada tugas yang harus dikumpulkan secara bersamaan dan semuanya belum selesai.

### c. Evaluasi siklus 2

Pada tahap evaluasi ini peneliti mengevaluasi pelaksanaan konselinya yang sudah dilakukan pada siklus 2. pada tahap evaluasi ini peneliti menggunakan angket baik itu pelaksanaan konseling, pengamatan yang dilakukan oleh observer dan angket pencapaian tujuan yang telah dibuat sebelumnya untuk mengetahui pencapaian dari hasil konseling.



Grafik diatas menunjukkan adanya turunya prokrastinasi belajar pada konseli yang awalnya mendapatkan nilai 44 dan pada siklus 2 naik menjadi 53 pada konseli pertama (K1L). Sedangkan pada konseli kedua (K2P) yang awalnya mendapatkan nilai 38 dan pada silus 2 ini mendapatkan nilai 50.

Hal ini menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi pada peserta didik dengan penerapan pendekatan SFBC. Dan penerapan SFBC dapat menurunkan perilaku prokrastinasi yang ada pada peserta didik.

#### **d. Refleksi siklus 2**

##### **1) Identitas Konseli**

- Nama : LIK
- Jenis Kelamin : Laki-laki
- Domisili : Panglegur
- Agama : Islam

##### **2) Deskripsi Masalah**

Konseli merupakan peserta didik di SMP. Sabilul Ihsan Kelas VIII dari segi pergaulan KIL merupakan anak yang mudah bergaul dengan teman-temannya dan merupakan peserta didik yang aktif dikelas.

Namun KIL mempunyai kendala dalam belajarnya yaitu malas untuk mengerjakan tugas, bisa dikatakan peserta didik ini mengalami prokrastinasi dalam belajar. Oleh karena itu kadang anak ini mendapatkan nilai yang rendah meskipun peserta didik ini dianggap mampu dalam pembelajaran.

##### **3) Kerangka Kerja Teoritik**

*Solution Focused Brief Counseling* ini adalah konseling yang singkat dan berfokus pada solusi, bukan pada masalah. Dikatakan konseling singkat dikarenakan dalam sesi konseling ini konselor tidak memerlukan waktu yang banyak untuk menyelesaikan sesi konseling, karena pada pendekatan sebelumnya seperti psikoanalisis bisa dua puluh sesi sedangkan dalam pendekatan ini bisa empat sesi saja. Dalam pendekatannya tidak perlu mencari

terlalu masalah masa lalunya melainkan orientasi apa yang bisa dilakukan untuk berubah dimasa mendatang.

SFBC merupakan konseling yang tidak termasuk dalam pendekatan tradisional, melainkan pendekatan pots modern karena dalam konseling SFBC tidak akan terfokuskan pada masalah masa lalu yang pernah dialami oleh seseorang melainkan berfokus pada solusi yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Syamsu yusuf dalam bukunya mengatakan pendekatan SFBC menekankan permasalahan pada masa kini dan masa depan, jadi konselor tidak perlu mengetahui penyebab masalah itu datang dan hubungan antara penyebab masalah dan solusinya bahkan dalam pendekatan ini peserta didik memilih tujuan yang yang diinginkan untuk dicapai dan kecil sekali memperhatikan diagnosis, sejarah kehidupan dan eksplorasi masalah.

#### **4) Diagnosis**

Konseli berperawakan sangat santai sekali jika ada tugas seakan-akan bukan beban baginya.

#### **5) Prognosis**

Menunda-nunda tugas ini nantinya kan berpengaruh pada cara berfikirnya dan akan terus menganggap remeh tugas sekolah.

#### **6) Tujuan Konseling**

- a) Membantu konseli untuk memberikan kesadaran akan pentingnya tidak menunda-nunda tugas sekolah karena akan berdampak pada tugas yangselanjutnya.

- b) Membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahannya terkait dengan prokrastinasi belajar.
- c) Mendorong konseli untuk berkomitmen terhadap perubahan dirinya pada kemudian hari.

### **7) Layanan Yang Digunakan**

- a) Pendekatan yang digunakan

Pendekatan yang digunakan dalam melakukan konseling ini adalah pendekatan SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) dalam pendekatan ini konselor/peneliti menyelesaikan masalah konseli tidak harus dengan menggali permasalahan yang terjadi dimasa yang lampau melainkan hanya memfokuskan pada solusi apa yang ingin diberikan pada konseli untuk mencapai perubahan yang diinginkan oleh konseli dengan bantuan konselor.

- b) Teknik yang digunakan

Teknik yang digunakan oleh konselor/peneliti adalah teknik yang ada dalam SFBC sendiri seperti : membangun hubungan yang kolaboratif, merumuskan tugas antar sesi konseling, mengubah percakapan tentang permasalahan dan difokuskan pada solusi yang ingin diberikan, membangun solusi dan mengajak konseli berimajinasi.

### **8) Hasil Yang Dicapai**

Hasil yang dicapai pada konseling di siklus kedua ini konseli merasa dirinya sudah ada perkembangan karena pada tahap konseling kedua ini konseli mengerjakan tugas secara langsung sampai dirinya lupa kalau sudah mengerjakan tugas namun konseli kadang merasa dirinya malas untuk mengerjakan tugas dikarenakan nilai yang didapatnya sama. Oleh karena

konselor/peneliti memberikan pemahaman bahwa perlakunya lah yang penting bukan perihal tentang hasil tugas yang diberikan oleh sekolah.

### **9) Rencana Tindak Lanjut**

Rencana tindak lanjut dari hasil konseling yang dilakukan pada tahap ini adalah nantinya peneliti/konselor akan melaksanakan konseling ulang untuk peninjauan kembali terhadap permasalahan konseli karena peneliti/konselor berharap tujuan yang sudah direncanakan dalam pelaksanaan konseling tercapai.

Pemaparan siklus 2 konseling K2P tentang refleksi yang didapatkan peneliti selama konseling dua pertemuan :

#### **1) Identitas konseli K2P**

- Nama : K2P
- Jenis kelamin : Perempuan
- Agama : Islam
- Domisili : Pamekasan

#### **2) Deskripsi masalah**

Konseli merupakan peserta didik di SMP. Sabilul Ihsan Kelas VIII peserta didik ini merupakan anak yang suka membaca novel namun K2P mempunyai kendala dalam belajarnya yaitu malas untuk mengerjakan tugas, bisa dikatakan peserta didik ini mengalami prokrastinasi dalam belajar. Oleh karena itu kadang anak ini mendapatkan nilai yang rendah meskipun peserta didik ini dianggap mampu dalam pembelajaran.

#### **3) Kerangka kerja teoritik**

*Solution Focused Brief Counseling* ini adalah konseling yang singkat dan berfokus pada solusi, bukan pada masalah. Dikatakan konseling singkat dikarenakan dalam sesi konseling ini konselor tidak memerlukan waktu yang banyak untuk menyelesaikan sesi konseling, karena pada pendekatan sebelumnya seperti psikoanalisis bisa dua puluh sesi sedangkan dalam pendekatan ini bisa empat sesi saja. Dalam pendekatannya tidak perlu mencari terlalu masalah masa lalunya melainkan orientasi apa yang bisa dilakukan

Syamsu Yusuf dalam bukunya mengatakan pendekatan SFBC menekankan permasalahan pada masa kini dan masa depan, jadi konselor tidak perlu mengetahui penyebab masalah itu datang dan hubungan antara penyebab masalah dan solusinya bahkan dalam pendekatan ini peserta didik memilih tujuan yang diinginkan untuk dicapai dan kecil sekali memperhatikan diagnosis, sejarah kehidupan dan eksplorasi masalah.

#### **4) Diagnosis**

Konseli suka sekali membawa novel kedalam kelas bahkan dalam pelajaranpun kadang mencuri waktu untuk membaca novel

#### **5) Prognosis**

Menunda-nunda tugas ini nantinya kan berpengaruh pada cara berfikirnya dan akan terus menganggap remeh tugas sekolah.

#### **6) Tujuan konseling**

- a) Membantu konseli untuk memberikan kesadaran akan pentingnya tidak menunda-nunda tugas sekolah karena akan berdampak pada tugas yangselanjutnya.

b) Membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahannya terkait dengan prokrastinasi belajar.

c) Mendorong konseli untuk berkomitmen terhadap perubahan dirinya pada kemudian hari.

#### **7) Layanan yang digunakan**

a) Pendekatan yang digunakan

Pendekatan yang digunakan dalam melakukan konseling ini adalah pendekatan SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) dalam pendekatan ini konselor/peneliti menyelesaikan masalah konseli tidak harus dengan menggali permasalahan yang terjadi dimasa yang lampau melainkan hanya memfokuskan pada solusi apa yang ingin diberikan pada konseli untuk mencapai perubahan yang diinginkan oleh konseli dengan bantuan konselor.

b) Teknik yang digunakan

Teknik yang digunakan oleh konselor/peneliti adalah teknik yang ada dalam SFBC sendiri seperti : membangun hubungan yang kolaboratif, merumuskan tugas antar sesi konseling, mengubah percakapan tentang permasalahan dan difokuskan pada solusi yang ingin diberikan, membangun solusi dan mengajak konseli berimajinasi.

#### **8) Hasil yang dicapai**

Pada konseling kedua ini konselor/peneliti pemberian fasilitas kesadaran terhadap konseli karena dalam pemfasilitasan kesadaran inilah yang menjadi pemicu utama untuk perubahan dan konseli sudah menimalisir tentang perilaku prokrastinasinya.

#### **9) Rencana tindak lanjut**

Rencana tindak lanjut dari hasil konseling yang dilakukan pada tahap ini adalah nantinya peneliti/konselor akan melaksanakan konseling ulang untuk peninjauan kembali terhadap permasalahan konseli karena peneliti/konselor berharap tujuan yang sudah direncanakan dalam pelaksanaan konseling tercapai.

## **B. PEMBAHASAN**

Pembahasan pada bab ini peneliti akan memaparkan perihal tentang jawaban yang menjadi rumusan masalah sebelumnya, oleh karena itu dalam pemaparan data kali ini akan dibahas tentang kesesuaian materi yang ditulis sebelumnya oleh penulis dan dipadukan dengan data yang didapatkan dilapangan perihal tentang pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk mengurangi prokrastinasi belajar peserta didik di SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan.

### **1. Penggunaan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) bisa untuk mengurangi prokrastinasi belajar pada anak kelas VIII di SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan.**

Dari hasil yang didapatkan peneliti dilapangan perihal tentang penerapan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) peneliti menemukan bahwa penerapan teknik tersebut bisa untuk mngurangi prokrastinasi yang ada pada peserta didik. Adanya prokrastinasi lebih kepada banyak hal yang dimana guru pelajaran lain tidak mengubris hal tersebut melainkan hanya berfokus pada mata pelajaran yang diberikannya dan hasil tugas dari ppeserta diidk. Tekanan yang didapatkan peseta didik tersebut yang nantinya menjadi tugas konselor untuk menimalisirnya.

Peningkatan belajar tanpa tekanan inilah yang diinginkan oleh Ki Hajar Dewantara yang dikenal dengan bapak pendidikan yang mana beliau mengungkapkan bahwa dalam belajar harusnya dibangun suasana yang berprinsip, kekeluargaan, ceria dan penuh cinta kasih karena nantinya hal tersebut bisa menjadikan peserta didik yang cerdas sehat mental dan fisik.<sup>8</sup>

Hal inilah yang menjadi landasan peneliti untuk mengetahui penyebab dari prokrastinasi belajar yang dialami peserta didik. Peneliti berfikir prokrastinasi sama saja dengan malas mengerjakan tugas dan perasaan malas tersebut pasti ada penyebabnya karena orang yang suka dengan pembelajaran tidak akan merasa dirinya malas untuk mengerjakan tugas.

Perilaku prokrastinasi yang ditemukan tempat penelitian sangat beragam sama halnya dengan apa yang ditulis pada sebelumnya yaitu ada karena pengaruh temannya dan ada juga karena dirinya sendiri karena merasa bisa melakukan sesuatu maka lebih baik mengerjakan dibelakang. Pemahaman tersebut sesuai dengan faktor prokrastinasi belajar yang mengatakan bahwa faktor yang memengaruhi hal tersebut ada dua yang pertama, ada pada faktor internal dan yang kedua, ada karena faktor eksternal.<sup>9</sup>

Prokrastinasi belajar pada intinya merupakan perlakuan irasional dikarenakan keyakinan tersebut timbul karena adanya persepsi terhadap tugas yang diberikan guru disekolah, dalam temuan dilapangan peneliti menemukan hal tersebut dengan salah satu ungkapan peserta didik yang mengatakan bahwa : “ mengerjakan tugas didepan dan dibelakang sma-sama

---

<sup>8</sup> Nyoman Dantes, *Landasan Pendidikan Tinjauan Dari Dimensi Makropedagogis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), 16.

<sup>9</sup> Hamton, Amber, *Locus Control an Prokrastination*, [www.capital.edu.com](http://www.capital.edu.com), diakses 23 Oktober 2009.

saja karena nialainya juga sama, selain itu yang penting mengerjakan” penemuan dilapangan menganggap bahwa nilai adalah barometer terhadap pengerjaan tugas adalah tugas selesai bukan meenyelesaikan tugas dengan baik. Dan perilaku irrasional inilah yang nantinya menimbulkan perlakuan prokrastinasi.

*Solution Focused Brief Counseling* merupakan pendekatan yang dilakukan oleh peneliti untuk menimalisir prokrastinasi tersebut. SFBC merupakan konseling singkat yang tidak perlu menggali masa lalu seseorang untuk menemukan pokok permasalahan melainkan langsung kepada solusi apa yang ingin dibuat untuk menyelesaikan permasalahan.<sup>10</sup> Pengambilan pendekatan ini merupakan alternative yang diambil oleh peneliti untuk mengurangi prokrastinasi belajar yang ada di SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan, hal ini dilakukan karena SFBC merupakan pendekatan pots modern oleh karenanya konselor tidak membutuhkan waktu yang lama untuk melaksanakan konseling dalam pelaksanaan konseling yang diterapkan peneliti melaksanakan konseling dua kali pertemuan untuk bisa mendapatkan nilai pencapaian yang diinginkan oleh peneliti.

*Solution Focused Brief Counseling* mempunyai asumsi bahwa sebenarnya peserta didik mempunyai keinginan untuk merubah dirinya dan juga memiliki kemampuan untuk berubah dan lebih baik kedepannya.<sup>11</sup> Konsep inilah yang menjadi landasan utama dalam SFBC kepada

---

<sup>10</sup> M. Arli Ruslandi, Ali Rahman, Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focuset Brief Tehrapy) Untuk Meningkatkan Self Estem Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNLAM Banjarmasin, *Al “Ulum*, 4 (Oktober 2014), hlm. 24.

<sup>11</sup> Syamsu Yusuf, LN, *Konseling Individual*, hlm. 255

seseorang/peserta didik bahwa sebenarnya seseorang mempunyai keinginan untuk berubah lebih baik kedepannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan focus apakah pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dapat mengurangi prokrastinasi belajar. Maka SFBC dapat mengurangi prokrastinasi belajar pada peserta didik hal ini dibuktikan dengan adanya hasil angket yang diberikan oleh peneliti sebelum melaksanakan konseling dan sesudah pelaksanaan konseling. Hasil yang didapatkan oleh peneliti, konseli memerlukan motivasi dan fasilitas kesadaran tentang perilaku prokrastinasi belajarnya.

Mengurangi perilaku prokrastinasi belajar pernah diteliti sebelumnya dengan teknik pendekatan realita yang disistem dengan konseling kelompok dengan judul Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya yang ditulis oleh Wilujeng Dwi Wahyuni dalam melakukan treatment untuk mengurangi prokrastinasi peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dalam penelitian tersebut dilakukan lima tahap dan hal tersebut mendapatkan hasil yang memuaskan. berdasarkan penurunan skor rata-rata dari pre test = 128,43 ke post test = 90,57 skor inilah yang menjadi acuan dan mewakili penurunan prokrastinasi dengan adanya treatment konseling realita.<sup>12</sup>

Selain itu, penurunan prokrastinasi belajar/akademik pernah diterapkan dengan menggunakan pendekatan Cognitive-Behavior Therapy dengan teknik

---

<sup>12</sup> Wilujeng Dwi Wahyuni, "Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20" *Jurnal BK UNESA*, 2 nomer 3, (2014), 8-9.

Cognitive Restructuring. Penanganan terhadap perilaku prokrastinasi menggunakan layanan konseling kelompok hal tersebut dilaksanakan oleh peneliti sesuai dengan program kerja yang dibuat dan dilaksanakan selama 6 sesi konseling dan hasil dari treatment tersebut dapat mereduksi prokrastinasi yang ada pada peserta didik.<sup>13</sup>

Paparan diatas dapat dikatan bahwa perilaku prokrastinasi bisa dimanimalisir dengan cara yang lain. Namun peneliti mengambil pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi. Dan hasil yang didapatkan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* lebih efektif dari segi waktu dari teknik yang pernah dilakukan sebelumnya dan hal inilah yang menadi nilai tambah dari pendekatan tersebut.

---

<sup>13</sup> Imroatul Hayyu Erfantinni, Edy Purwanto, Muhammad Japar, Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5, (2), (2016), 124.