

**PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* (SFBT) DALAM
MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI PADA MAHASISWA**

Hanah Pratini¹, Aini Nur Afifah²

¹hanahpratini150599@gmail.com, ²aininurafifah27@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstrak

Solution Focused Brief Counseling (SFBT) didasarkan pada asumsi optimis bahwa orang yang sehat dan kompeten memiliki kemampuan untuk membangun solusi yang dapat meningkatkan kehidupan mereka. Ini berarti bahwa SFBT berfokus membicarakan bagaimana mencari solusi daripada membicarakan tentang permasalahan, salah satunya dapat mengatasi perilaku prokrastinasi yang sering dilakukan oleh mahasiswa. Pendekatan SFBT ini memberikan kesempatan secara mandiri kepada konseli untuk belajar menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi, dalam hal ini antara konselor dan konseli tidak ada yang lebih dominan, tetapi bersama-sama mencari solusi untuk permasalahan konseli agar tercapainya tujuan yang diinginkan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara, serta dengan melihat jurnal-jurnal dan artikel yang terkait dengan penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan SFBT ini sangat efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa, karena pendekatan ini telah di uji coba pada beberapa penelitian dan hasilnya ada pengaruh yang signifikan dari pendekatan SFBT ini terhadap perilaku prokrastinasi.

Kata Kunci: Perilaku Prokrastinasi, *Solution Focused Brief Counseling* (SFBT)

PENDAHULUAN

Dalam proses menimba ilmu, mahasiswa tentunya tidak akan terlepas dari berbagai tugas-tugas yang diberikan dosen baik tugas individu maupun kelompok. Dengan adanya perkembangan teknologi yang sangat pesat, maka sangat mempengaruhi pada proses belajar maupun dalam mengerjakan berbagai tugas-tugas yang dihadapi. Mahasiswa sekarang lebih banyak dimanjakan oleh teknologi, berbagai hiburan atau pun aktifitas yang kurang bermanfaat. Akibat dari berbagai macam kenyamanan yang terdapat pada mahasiswa sekarang, maka banyak sekali mahasiswa yang ketergantungan teknologi yang menyebabkan kurangnya usaha (*effort*) yang keras dalam mengerjakan tugas kuliah, bermalas-malasan serta tidak sedikit mahasiswa yang mengabaikan atau menunda-nunda tugas perkuliannya (prokrastinasi).

Fernando (2017) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda-nunda pekerjaan dan penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademik. Pengertian lain juga diungkapkan oleh Fernando & Rahman (2018) bahwa “prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik perkuliahan”. Dari kedua definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku seseorang dalam menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang yang bersangkutan dengan tugas-tugas akademik perkuliahan.

Individu yang memiliki habit dalam menunda-nunda tugas disebut dengan prokrastinator (Fernando & Rahman, 2016, hlm. 217). Rata-rata mahasiswa yang paling tinggi terindikasi sebagai prokrastinator ialah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat akhir banyak sekali hambatan yang menjadi alasan sebagai prokrastinator seperti tidak adanya waktu untuk mengerjakannya, bosan dalam pengerjaannya serta tugas yang dikerjakan sangat sulit yang dapat menyebabkan mahasiswa malas untuk menyelesaikan tugas tersebut. Dengan adanya kondisi seperti itu, maka perlu adanya tindakan atau upaya yang harus dilakukan oleh seorang konselor untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Teknik-teknik yang biasa digunakan oleh guru BK/Konselor dalam mengatasi perilaku prokrastinasi adalah konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction* dan *Cognitive Restructuring*, teknik *Self Regulated Learning*, teknik *Self Control*, teknik *Extention*, teknik Sosiodrama, dan sebagainya (Saputra, 2017; Putro & Sugiharto, 2016; Novianti, 2014; Sundari, 2017; Kurniawan & Suminar, 2019).

Mulawarman (2010) mengungkapkan bahwa *Solution Focus Brief Therapy* SFBT merupakan pendekatan terapi atau konseling yang memiliki konsep sederhana dan mudah, serta pada sisi praktikalnya lebih difokuskan pada bagaimana mencari pemecahan (solusi) masalah. Pengertian lain juga dikemukakan oleh Julita, Syarafuddin & Muzanni (2018) bahwa SFBT didefinisikan sebagai salah satu model pendekatan terapi atau konseling yang berorientasi pada solusi dengan tujuan yang spesifik yaitu proses pembangkitan kesadaran dan membuat pilihan sadar. Dari kedua definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa SFBT merupakan pendekatan

konseling yang memiliki konsep lebih sederhana dan mudah, serta dalam praktiknya lebih menekankan pada pemecahan masalah dari pada mencari masalahnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa mengenai perilaku menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan akademik perkuliahan (prokrastinasi). Adapun judul yang diambil yaitu Penerapan Pendekatan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa IKIP Siliwangi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (Syahrul & Musrifa, 2016) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui atau mendeskripsikan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Metode deskriptif adalah metode pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat terhadap objek penelitian. Tujuan metode deskriptif adalah membuat deskripsi, gambaran-gambaran atau lukisan data dan fakta secara sistematis, faktual, dan akurat (Santosa, 2015).

Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif dalam mengikuti proses perkuliahan, minimal satu tahun berada dalam lingkungan kampus. Hal ini disebabkan mereka memiliki kegiatan keorganisasian selain kegiatan perkuliahan. Jadi, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa IKIP Siliwangi Angkatan 2018.

Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara, serta dengan melihat jurnal-jurnal dan artikel yang terkait dengan penelitian ini. Lalu dideskripsikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Steel (Fauziah, 2015) berpendapat bahwa prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “pro” yang berarti “maju”, ke depan, lebih menyukai dan “crastinus” yang berarti “besok”. Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok dibanding menyelesaikannya hari ini. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Kusumawide, dkk (2019) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah suka menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau suatu pekerjaan yang dilakukan secara berulang. Penundaan ini pada dasarnya dilakukan dengan sengaja meskipun siswa tersebut

mengetahui dampak negatif yang akan terjadi. Pendapat lain dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (Aini & Mahardayani, 2011) bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu tindakan seseorang yang kurang disiplin yang mana ia suka menunda-nunda tugas, sehingga dalam pengumpulannya tidak tepat waktu atau tugas yang dikerjakan tidak maksimal.

Menurut Ferrari dkk (Fauziah, 2015) sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa: 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan; 3) Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dll).

Menurut Ilfiandra (Aini & Mahardayani, 2011) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Faktor eksternal tersebut adalah gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan yang rendah pengawasan. Jadi seseorang melakukan prokrastinasi itu disebabkan oleh faktor yang ada didalam dirinya seperti rendahnya kontrol diri, rendahnya efikasi diri, kecemasan sosial, dan kurangnya kesadaran diri. Sedangkan faktor yang ada diluar dirinya seperti lingkungan yang negatif, gaya asuh orangtua, dsb.

Untuk mengatasi perilaku tersebut peneliti menggunakan teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT), pendekatan berfokus solusi ini berasal dari terapi keluarga. Tokoh pendirinya adalah terapis keluarga, Steve de Shazer, Kim Insoo Berg dan Kolega-kolega di Pusat Terapi Singkat Keluarga di Milwaukee, serta Bill O'Hanlon, terapis di Nebraska. Anggota-anggota praktik Terapi Singkat di London memelopori metode tersebut di Inggris. Banyak profesional di bidang-bidang seperti pengajaran, manajemen, kesehatan dan pengasuhan komunitas menggunakan keterampilan dan intervensi yang disarankan SFBT. Terapi ini sekarang banyak digunakan dalam berbagai lingkup, termasuk sekolah, rumah sakit jiwa, layanan konseling, organisasi relawan, kelompok terapeutik, dan tim kerja sosial.

Konseli yang ditangani pun beragam, mereka yang kecanduan minum, suka berbuat kekerasan, korban penganiayaan, karyawan yang mengalami gangguan karena stres, problem pasangan hidupnya, dan keluarga. Tugasnya adalah memunculkan pemicu perubahan yang akan dilanjutkan setelah konseling. Konselor bernegosiasi dengan konseli untuk mengidentifikasi problem prioritas yang tujuannya bisa dicapai (Pratiwi & Nuryono, 2014).

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) ini juga sering disebut sebagai *Constructivist Therapy*, *Solution Focused Therapy*, dan *Solution Focused Brief Counseling* (Sumarwiyah, Zamroni, & Hidayati, 2015). *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) didasarkan pada asumsi optimis bahwa orang yang sehat dan kompeten memiliki kemampuan untuk membangun solusi yang dapat meningkatkan kehidupan mereka. Inti dari terapi yakni membangun harapan dan optimisme konseli dengan menciptakan ekspektasi positif bahwa perubahan itu mungkin.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *Solution Focused Brief Therapy* adalah suatu pendekatan atau teknik yang digunakan untuk mencari solusi dari suatu permasalahan konseli, dimana konselor dan konseli mencari solusi bersama-sama terhadap masalah konseli agar tercapainya tujuan yang diinginkan.

Konseling *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dapat diterapkan untuk menangani berbagai macam permasalahan siswa di sekolah diantaranya meningkatkan harga diri siswa, dapat mengurangi kelelahan sekolah (*Burnout*), dapat menurunkan kecanduan internet, selain itu intervensi SFBT dapat meningkatkan kompetensi sosial siswa, rasa percaya diri, konsep diri, adaptasi karier, kepercayaan diri pada siswa, adaptasi dengan lingkungan baru, penyesuaian sosial siswa, menurunkan stress akademik, serta untuk menurunkan perilaku prokrastinasi mahasiswa (Puspitasari & Purwoko, 2018).

Pendekatan SFBT telah diuji cobakan dan hasilnya sangat efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa, ini terbukti dengan beberapa penelitian yang dilakukan oleh Julita, Syarafuddin, & Muzanni (2018) yang berjudul Pengaruh Konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas VIII Di SMPN 6 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) ini terhadap kontrol diri siswa kelas VIII di SMPN 6 Taliwang KSB Tahun Pelajaran 2018/2019. Selain itu, penelitian lain juga dilakukan oleh Fernando & Rahman (2018) yang berjudul Efektifitas *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Islami Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang

signifikan antara skor prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang antara *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Maka dari hasil penelitian ini, penerapan model pendekatan *solution focus brief therapy* islami sangat efektif untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa di STAIS Majenang yang mengalami prokrastinasi.

Maka dari itu, *Solution Focused Brief Therapy* ini sangat efektif dan berpengaruh pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, ini dikarenakan SFBT menekankan aspek perumusan dan penentuan solusi yang disepakati bersama dalam mengatasi sebuah permasalahan. Pemanfaatan dinamika psikologis melalui teknik-teknik yang diterapkan memungkinkan konseli untuk terus membagi dirinya dalam dimensi penyelesaian masalah dan dimensi orang yang sedang bermasalah, ini agar konseli juga memiliki kesempatan secara mandiri untuk belajar menyelesaikan masalah-masalah yang mungkin saja dihadapi di kehidupan yang akan datang.

SIMPULAN

Solution Focused Brief Counseling (SFBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang mempunyai konsep sederhana dan sangat mudah untuk dipraktikkan karena lebih fokus membicarakan bagaimana mencari solusi daripada membicarakan tentang permasalahan mahasiswa. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Pendekatan SFBT ini sangat efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa, karena pendekatan ini telah di uji coba pada beberapa penelitian dan hasilnya ada pengaruh yang signifikan dari pendekatan SFBT ini terhadap perilaku prokrastinasi.

REFERENSI

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur Vol 1 No. 2*.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi 2 (2), 123-132*.

- Fernando, F. & Rahman, I. K. (2016). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *Jurnal Edukasi*, Vol. 2(2), hlm. 215-236.
- Fernando, F. & Rahman, I. K. (2018). Efektifitas *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Islami Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi. *Journal Of Innovative Counseling*, Vol. 2(2), hlm. 16-31.
- Fernando, F. (2017). *Efektifitas Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focus Brief Therapy (SFBT) Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa Prokrastinasi Di STAIS Majenang* (Tesis Tidak Terpublikasi). Pascasarjana Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta.
- Julita, F. S., Syarafuddin, H. M. & Muzanni, A. (2018). Pengaruh Konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas VIII Di Smpn 6 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat. *Jurnal Realita*, Vol. 3(5), hlm. 517-524.
- Kurniawan, D. E. & Suminar, Y. A. (2019). Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 2(2), hlm. 85-97.
- Kusumawide, K. T. (2019). Keefektifan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9 (2) 89-102.
- Mulawarman, M. (2010). *Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Meningkatkan Harga Diri (Self-Esteem) Siswa SMA* (Tesis Tidak Terpublikasi). Pascasarjana UM.
- Pratiwi, M. A., & Nuyono M. (2014). Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian. *Jurnal BK Volume 04 Nomor 03, 1 – 7*
- Puspitasari, P., & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dalam Lingkup Pendidikan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA Vol 8 No. 2*.
- Putro, H. E. & Sugiharto, D. Y. P. (2016). Model Konseling Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol.5(1), hlm. 15-22.
- Santosa, P. (2015). *Metode Penelitian Sastra*. (researchgate.net) Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Saputra, R., Purwanto, E. & Awalya (2017). Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* Dan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol.6(1), hlm. 84-89.

- Sumarwiyah., Zamroni, E., & Hidayati R. (2015). *Solution Focused Brief Counseling (Sfbc): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. Jurnal Konseling GUSIJAGANG Vol. 1 No. 2, ISSN 2460-1187.*
- Sundari, R. (2017). *Efektifitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Extinction Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018* (Skripsi Tidak Terpublikasi). Serjana Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung.
- Syahrul, A. R., & Musrifa, A. (2016). Pengaruh Persepsi Siswa yentang Iklim Sekolah dan Kemandirian Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI IPS SMANN 1 Pariangan. *Journal of Economic and Economic Education* Vol.4 No.2 (227-232).