

Efektivitas Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA

Gazali Rahman^{1✉}, Nina Permata Sari², Eklys Cheseda Makaria³
(1,2,3) Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

✉ Corresponding author
[gazalirahmaannqr@gmail.com]

Abstrak

Tingginya tingkat prokrastinasi akademik di SMA Negeri 8 Banjarmasin menjadi tantangan bagi guru dan pihak sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam mengurangi perilaku menunda tugas akademik siswa. Prokrastinasi akademik berdampak negatif pada kinerja siswa, terutama dalam manajemen waktu dan penyelesaian tugas. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design* dengan model *Intact-Group Comparison*, di mana satu kelompok dibagi menjadi kelompok eksperimen yang menerima perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Kelompok eksperimen dilaksanakan selama 6 kali sesi konseling dengan menggunakan 5 langkah tahapan yaitu; membangun hubungan kolaboratif, merumuskan tujuan spesifik, membangun solusi, memfasilitasi pemahaman dan kesadaran serta evaluasi dan tindak lanjut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SFBC membantu siswa mengelola waktu dan memajemen pengerjaan tugasnya dengan lebih baik serta meningkatkan kinerja akademik. Terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok, dengan hasil *Sig. 2-tailed* sebesar 0,001 ($< 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima, hal ini membuktikan bahwa *Solution Focused Brief Counseling* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 8 Banjarmasin. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi praktik pendidikan di Indonesia.

Kata Kunci: SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*), prokrastinasi akademik, manajemen waktu

Abstract

The high level of academic procrastination in SMA Negeri 8 Banjarmasin poses a challenge for teachers and schools. Therefore, this study aims to analyze the effectiveness of *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) in reducing students' tendencies toward academic task retention behavior. Academic procrastination negatively impacts student performance, particularly in time management and task completion. This study employs a *pre-experimental design* method with the *Intact-Group Comparison* model, in which one group is divided into an experimental group receiving treatment and a control group not receiving treatment. The experimental group participated in 6 counseling sessions, which included 5 stages: building collaborative relationships, planning specific goals, developing solutions, facilitating understanding and awareness, and conducting evaluation and follow-up. The results indicated that SFBC assisted students in better managing their time and work, leading to improved academic performance. A significant difference was found between the two groups, with a 2-tailed *Sig. result* of 0.001 (< 0.05), thus confirming the acceptance of the alternative hypothesis. This demonstrates that *Solution Focused Brief Counseling* is effective in reducing academic procrastination among grade X students of SMA Negeri 8 Banjarmasin. These findings are expected to contribute positively to educational practices in Indonesia.

Keywords: SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*), academic procrastination, time management

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran krusial dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar dapat berkontribusi terhadap perkembangan dan kemajuan suatu bangsa serta negara. Sebagai faktor utama dalam kehidupan manusia, pendidikan menjadi kunci dalam menentukan perkembangan suatu negara (Adirasa Hadi Prastyo, 2021). Tanpa pendidikan yang memadai, pertumbuhan dan kemajuan suatu bangsa akan terhambat. Oleh karena itu, negara-negara di dunia terus berupaya meningkatkan sistem pendidikannya, termasuk Indonesia. Sekolah merupakan institusi formal yang menjadi wadah utama dalam proses pendidikan. Sebagai garda terdepan dalam pelaksanaan pendidikan, sekolah memiliki peran penting dalam mentransfer ilmu melalui proses belajar-mengajar. Selain itu, sekolah juga menjadi tempat bagi peserta didik untuk memperoleh nilai-nilai serta ilmu pengetahuan yang akan membentuk karakter dan kecerdasan mereka (Cikka, 2020).

Siswa di sekolah dalam proses belajarnya banyak mengalami berbagai kesulitan dalam proses belajar mereka. Salah satunya adalah sulitnya mengatur waktu belajar, yang sering membuat mereka terburu-buru dan tidak efisien. Siswa juga sering kebingungan dalam memilih metode belajar yang efektif untuk mempersiapkan ujian. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa stres dan kurang siap saat menghadapi ujian. Saat ini, banyak siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk hiburan daripada fokus pada urusan akademik. Kebiasaan ini menjadi tantangan tersendiri, terutama bagi mereka yang cenderung menunda dalam menyelesaikan tugas sekolah (Sulaiman et al., 2022). Selain itu, tugas-tugas sekolah juga menjadi sumber masalah bagi peserta didik seperti kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah yang mengakibatkan peserta didik mengalami penurunan nilai akademik (Ndruru et al., 2022). Masalah ini berawal dari kebiasaan menunda penyelesaian tugas yang diberikan oleh guru, yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa menurut Tuckman, terdapat beberapa faktor individu yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, seperti rendahnya kemampuan mengendalikan diri, kurangnya kesadaran diri, rendahnya rasa percaya diri, serta tingkat kecemasan sosial seseorang (Eka Bhayu Firmansyach et al., 2023). Prokrastinasi sendiri mengacu pada kecenderungan menunda pekerjaan, termasuk tugas-tugas yang seharusnya diselesaikan untuk mencapai tujuan tertentu. Harris dan Sutto menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk prokrastinasi secara umum, yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik tertentu. Sementara itu, Tuckman mendeskripsikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan individu untuk menunda atau bahkan menghindari aktivitas yang seharusnya dilakukan (Asri, 2018). Ferrari, Johnson, & McCown dalam (Sanggasurya & Mamahit, 2021) mengidentifikasi beberapa indikator prokrastinasi akademik, di antaranya menunda memulai tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, ketidaksesuaian antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan tugas yang harus dikerjakan. Penelitian ini menemukan bahwa bentuk prokrastinasi akademik yang paling sering terjadi adalah penundaan dalam memulai tugas serta keterlambatan dalam pengumpulan tugas.

Menunda tugas merupakan kebiasaan yang kurang efisien dalam pengelolaan waktu serta cenderung terjadi ketika seseorang dihadapkan pada suatu pekerjaan. Fenomena ini menjadi masalah serius karena dapat berdampak negatif bagi peserta didik. Kebiasaan menunda penyelesaian tugas akademik dan kurangnya pemanfaatan waktu secara efektif dapat menghambat pencapaian hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik perlu mendapatkan perhatian khusus, karena dapat menghambat peserta didik dalam meraih prestasi akademik yang maksimal (Laia et al., 2022). Mengingat dampak negatif yang ditimbulkan, diperlukan berbagai strategi intervensi melalui interaksi yang dapat membantu individu menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya, baik dalam aspek pribadi, sosial, maupun akademik (Lase, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari melakukan wawancara dengan beberapa guru kelas dan guru BK di SMA Negeri 8 Banjarmasin, beberapa siswa mengerjakan tugas ketika sudah mendekati batas pengumpulan. Ada juga yang menerapkan sistem mencicil dalam mengerjakan tugas, sementara yang lain menunggu waktu tertentu atau mengikuti perasaan situasi. Manajemen waktu dan dorongan lingkungan sosial juga menjadi perhatian serius. Semua ini menjadi hambatan dan beban bagi setiap individu, serta berdampak pada prestasi akademik.

Fenomena prokrastinasi akademik yang menjadi tantangan serius di kalangan siswa SMA, khususnya di SMA Negeri 8 Banjarmasin. Berbagai upaya sudah dilakukan para guru untuk mendorong dan memotivasi siswa dalam pengerjaan dan penyelesaian tugasnya. Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa peserta didik cenderung menunda pengerjaan tugas yang telah diberikan, serta mengalami keterlambatan dalam pengumpulan tugas. Upaya guru BK dalam memberikan penanganan sudah bersifat preventif dan konvensional. Preventif seperti memberikan motivasi, saran dan masukan untuk mencegah kebiasaan prokrastinasi. Pemberian layanan konvensional juga sudah dilakukan seperti kunjungan langsung ke rumah siswa dengan memahami kondisi lingkungan dan memberikan dukungan langsung kepada siswa dan keluarga terkait. Upaya-upaya di atas beberapa masih belum berhasil karena pendekatan ini hanya berfokus pada interaksi langsung dan tidak melibatkan strategi atau teknik mendalam untuk mengatasi akar masalah siswa dan tidak diikuti dengan rencana kuratif berbasis solusi yang spesifik. Oleh karena itu, perlu adanya bantuan dari Guru BK dan pihak terkait serta penanganan yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik dan mencapai tujuan belajar yang lebih positif. Salah satu pendekatan atau teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah *Solution Focused Brief Counseling*. Karena jika hanya layanan preventif yang dilakukan tanpa disertai upaya kuratif, siswa yang sudah mengalami prokrastinasi lanjutan kemungkinan tidak akan mendapat solusi efektif dan akan terus berlanjut hingga menyebabkan dampak yang lebih serius.

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* mempunyai konsep sederhana yang mudah dipahami dan diterapkan. Pendekatan ini lebih menekankan pada pencarian solusi dibandingkan membahas masalah yang dihadapi peserta didik. Oleh karena itu, pendekatan ini cocok diterapkan di sekolah, mengingat kebutuhan akan waktu yang singkat dan aplikasinya yang praktis. Menurut Roeden, Maaskant, dan Curfs, *Solution Focused Brief Counseling* merupakan metode konseling singkat yang membantu konseli mencapai tujuannya. Jadi, guru bimbingan dan konseling perlu menggunakan pendekatan ini agar layanan yang diberikan lebih efektif dan efisien. SFBC sangat relevan karena berfokus pada solusi masalah konseli dalam waktu singkat (Nirmala et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Naraswari et al., 2021) meninjau berbagai literatur mengenai penggunaan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam lingkungan pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SFBC telah banyak diterapkan di negara maju untuk menangani berbagai masalah, termasuk prokrastinasi akademik. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh (Bakar & Suranata, 2020) menyatakan bahwa SFBC dapat digunakan dalam berbagai situasi konseling, terutama di tempat yang membutuhkan proses konseling yang cepat namun tetap efektif, seperti layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Namun, penerapan SFBC di sekolah-sekolah Indonesia masih terbatas. Contohnya, studi yang dilakukan oleh (Arofah & Nawantara, 2018) ketika mengembangkan panduan SFBC bagi guru BK di SMP Negeri 1 Kota Kediri menemukan bahwa para guru BK di sekolah tersebut belum mengenal pendekatan ini. Oleh karena itu, diperlukan panduan dan pelatihan untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai SFBC agar dapat diterapkan secara efektif dalam layanan konseling di sekolah.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa siswa yang menerima layanan pendekatan SFBC mengalami penurunan yang signifikan dalam perilaku prokrastinasi karena berfokus pada pencarian solusi dan mudah dipraktikkan, hal ini sangat sesuai diterapkan di sekolah karena efektif dan efisien. Salah satunya Penelitian yang dilakukan oleh (Mufidah et al., n.d.) dengan judul "Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 14 Jakarta" menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok SFBC dapat secara signifikan mengurangi prokrastinasi akademik. Selain itu, pendekatan ini juga terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah manajemen waktu. Penelitian lain menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik sering kali berkaitan dengan kemampuan pengelolaan diri yang rendah, yang menyebabkan ketidaknyamanan dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas. Langkah tahapan yang digunakan dalam pendekatan ini berupa; membangun hubungan kolaboratif, merumuskan tujuan spesifik, membangun solusi, memfasilitasi pemahaman dan kesadaran serta evaluasi dan tindak lanjut.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* melalui layanan konseling kelompok dalam mengurangi prokrastinasi akademik di SMA Negeri 8 Banjarmasin menggunakan desain *intact-group comparison* dengan pendekatan kuantitatif eksperimen. Menurut Perruse & Lee (Sari, Sulistiyana, et al., 2022), konseling kelompok bermanfaat

untuk membangun dinamika kelompok dan mendorong konseli bekerja sama dengan anggota lainnya. Pelaksanaan konseling kelompok dirancang untuk membantu peserta didik atau konseli menyelesaikan masalah secara mandiri dan bertanggung jawab melalui interaksi dalam kelompok (Sari, Setiawan, et al., 2022). Kehadiran layanan bimbingan konseling ini bertujuan untuk mendukung guru BK atau konselor dalam membantu peserta didik meningkatkan konsep diri dan rasa percaya diri mereka, sehingga dapat memperbaiki perilaku di masa depan (Makaria, 2018). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa serta efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, terutama dalam memulai dan menyelesaikan tugas secara tepat waktu serta mencegah keterlambatan dalam pengumpulan tugas.

Penelitian ini memiliki *novelty* karena menggunakan desain *pre-experimental* bentuk *Intact-Group Comparison*, yang jarang digunakan dalam penelitian serupa dan instrumen angket pada penelitian ini dirancang khusus untuk mengukur empat indikator prokrastinasi akademik serta hasil pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*. Penelitian ini berkontribusi dalam menjawab kesenjangan dalam praktik bimbingan dan konseling di Indonesia, khususnya dalam penggunaan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Arofah et al. (2018), menemukan bahwa banyak guru BK di sekolah-sekolah Indonesia belum mengenal atau menerapkan pendekatan SFBC secara sistematis. Selama ini, layanan BK lebih banyak berfokus pada pendekatan konvensional seperti pemberian nasihat moral, motivasi, serta intervensi berbasis observasi tanpa strategi kuratif yang spesifik. Pendekatan semacam ini sering kali kurang efektif dalam menangani prokrastinasi akademik, karena hanya berfungsi sebagai tindakan pencegahan tanpa solusi yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menguji efektivitas SFBC dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa, tetapi juga memberikan wawasan baru bagi guru BK dalam mengadopsi metode konseling yang lebih terstruktur, sistematis, dan berbasis solusi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen, yakni *pre-experimental* design dalam bentuk *Intact-Group Comparison*. Dalam desain ini, satu kelompok penelitian dibagi menjadi dua subkelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan (Abraham & Supriyati, 2022). Sebagai bagian dari penelitian ini, peneliti menyusun panduan penerapan pendekatan *solution-focused brief counseling* yang terdiri dari lima tahapan utama. Tahapan pertama adalah membangun hubungan kolaboratif antara konselor dan siswa. Selanjutnya, tahap kedua berfokus pada perumusan tujuan yang spesifik sesuai dengan kebutuhan individu. Setelah itu, tahap ketiga bertujuan untuk mengembangkan solusi yang relevan dan aplikatif. Tahap keempat berorientasi pada peningkatan pemahaman serta kesadaran siswa mengenai situasi yang dihadapi. Terakhir, tahap kelima mencakup evaluasi hasil serta tindak lanjut yang diperlukan guna memastikan efektivitas penanganan (Mulawarman, 2023).

Beberapa teknik sfesifik dalam tahapan SFBC yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pertanyaan Pengecualian (Exception Question)*, *Pertanyaan Keajaiban/Mukjizat (Miracle Question)*, *Pertanyaan Berskala (Scalling Question)*, *Rumusan Tugas Sesi Pertama (Formula First Session Task/FFST)* (Mulawarman, 2023). Buku Pedoman pelaksanaan Konseling Kelompok SFBC ini sudah diuji oleh dosen dan guru bk yang kompeten dibidangnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala Likert yang dirancang untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik. Skala likert ini terdiri empat skala pilihan respons, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS) (Pranatawijaya et al., 2019). Populasi penelitian berjumlah 317 Siswa yang kemudian disaring menjadi 12 siswa sebagai sampel dalam penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 SMA Negeri 8 Banjarmasin, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana peneliti secara subjektif dan objektif dalam menentukan sampel berdasarkan tujuan penelitian, sampel tersebut dipilih dari skala prokrastinasi akademik yang termasuk dalam kategori tinggi dengan nilai ($X \geq 155$).

Uji instrumen angket prokrastinasi akademik dilakukan kepada siswa kelas 11 (3) berjumlah 33 siswa dengan uji analisis validitas dilakukan menggunakan *SPSS versi 29* dengan melihat hasil korelasi Pearson (*Pearson Correlation*) untuk setiap butir pernyataan dalam skala yaitu $r_{hitung} > 0.329 = \text{Valid}$,

dari 85 butir pernyataan yang diuji, ditemukan bahwa 62 butir memiliki nilai korelasi yang memenuhi syarat validitas, serta uji reliabilitas yang menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,964, menandakan tingkat konsistensi internal yang tinggi. Analisis data menggunakan analisis varians, dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas. Hasil Shapiro-Wilk test menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest kelompok eksperimen = $0,873 \geq 0,05$ dan posttest kelompok eksperimen = $0,596 \geq 0,05$, sementara nilai signifikansi pretest kelompok kontrol = $0,263 \geq 0,05$ dan posttest kelompok kontrol = $0,947 \geq 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa sebaran data prokrastinasi akademik memiliki distribusi normal. Selain itu, pengujian homogenitas data untuk hipotesis dilakukan dengan analisis variansi, menghasilkan skor level statistik sebesar 4,289 dengan taraf signifikansi 0,065, yang mengindikasikan bahwa variansi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serupa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dengan uji-T untuk mengetahui efektivitas intervensi, serta uji normalitas menggunakan program SPSS versi 29 guna memastikan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan untuk mengukur tingkat penurunan prokrastinasi akademik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan jumlah populasi yang diteliti terdiri dari 317 siswa di SMA Negeri 8 Banjarmasin. Hasil pengukuran *Pre-Test* tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMAN 8 Banjarmasin menunjukkan bahwa 51 siswa dengan kategori "rendah" sedangkan dengan kategori "sedang" berjumlah 210 siswa dan pada kategori "tinggi" didapatkan hasil 56 orang siswa, selanjutnya dipilih berdasarkan rekomendasi para guru serta mempertimbangkan hasil nilai siswa dan kehadirannya, sehingga didapatkan 12 siswa untuk dijadikan sampel penelitian yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (diberi perlakuan) dan kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan), masing-masing terdiri dari 6 siswa. Pada kelompok eksperimen dan kontrol siswa-siswi tersebut dipilih berdasarkan rekomendasi dari para guru khususnya guru bimbingan dan konseling serta berdasarkan hasil analisa prokrastinasi akademik. Pemilihan sampel ini bertujuan untuk melihat efektivitas pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga, data yang diperoleh dari instrumen angket prokrastinasi akademik yang telah dibagikan kemudian data diolah secara statistik untuk mendapatkan hasil skala pengukuran prokrastinasi akademik. Tabel 1 disajikan kategori tingkat prokrastinasi akademik.

Tabel 1. Kategori tingkat prokrastinasi akademik

Kategori	Rentang	Jumlah Responden	Persentase %
Rendah	<102	51	16,09%
Sedang	102-155	210	66,25%
Tinggi	>155	56	17,67%
Total		317	100

Norma kategori diagnostik dalam penelitian ini memiliki keterangan sebagai berikut: X = Total skor prokrastinasi akademik; M = Mean; SD = Standar deviasi. Berikutnya dilakukan kategorisasi variabel prokrastinasi akademik dengan mean (M) = 129 dan standar deviasi (SD) = 26 sehingga didapatkan ketagori rendah ($X < 102$), sedang ($102 \leq X < 155$) dan tinggi ($X \geq 155$). Prokrastinasi akademik memiliki empat indikator, yaitu: 1) menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas, 2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, 3) adanya kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan tugas, serta 4) lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan. Untuk mengetahui deskripsi umum setiap indikator berdasarkan pelaksanaan *Pre-Test* yang dilakukan maka ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. menunjukkan mean dan standar deviasi dari setiap indikator. Indikator penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas memiliki mean sebesar 32,57 dan standar deviasi sebesar 3,331. Pada indikator keterlambatan dalam menuntaskan tugas, didapatkan nilai mean sebesar 28,36 dan standar deviasi sebesar 6,228. Pada nilai mean untuk indikator kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja yaitu sebesar 38,47 dan standar deviasi sebesar 8,242. Adapun nilai *mean* untuk

dimensi melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan yaitu sebesar 29,51 dan standar deviasi sebesar 7,579.

Tabel 2. Deskripsi Umum Setiap Indikator
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	317	17	55	32.57	7.052
Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas	317	13	46	28.36	6.228
Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja	317	19	65	38.47	8.242
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	317	14	51	29.51	7.579
Valid N (listwise)	317				

Dalam pelaksanaan pembagian kelompok, kelompok eksperimen (diberikan perlakuan) terdiri dari MA, RR, BAW, HS, MRD dan MAP sedangkan kelompok kontrol terdiri AM, MH, RM, MNDD, MR dan KH. Berikut adalah gambaran skor *Pre-Test* prokrastinasi akademik sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *solution-focused brief counseling* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skor ini menunjukkan tingkat awal prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh masing-masing kelompok sebelum dilakukan intervensi, yang nantinya akan dibandingkan dengan hasil *Post-Test* untuk mengukur efektivitas layanan yang diberikan.

Tabel 3. Pre-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Kode	Pre-Test	Kategori	Kode	Pre-Test	Kategori
MA	175	Tinggi	AM	175	Tinggi
RR	170	Tinggi	MH	171	Tinggi
BAW	158	Tinggi	RM	165	Tinggi
HS	197	Tinggi	MNDD	174	Tinggi
MRD	215	Tinggi	MR	168	Tinggi
MAP	194	Tinggi	KH	175	Tinggi

Berdasarkan hasil *Pre-Test* prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, menunjukkan bahwa adanya permasalahan prokrastinasi akademik yang tinggi pada siswa.

Tabel 4. Post-Test Kelompok Eksperimen

Kode	Skor	Kategori
MA	144	Sedang
RR	96	Rendah
BAW	110	Sedang
HS	127	Sedang
MRD	92	Rendah
MAP	108	Sedang

Hasil *Post-Test* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Jika pada tahap *Pre-Test* seluruh peserta berada dalam kategori prokrastinasi akademik tinggi, maka setelah intervensi, beberapa siswa mengalami penurunan tingkat prokrastinasi. Dari enam peserta dalam kelompok eksperimen, tiga siswa mengalami penurunan ke kategori sedang, sementara tiga siswa lainnya turun ke kategori rendah. Beragamnya kategori tersebut dikarenakan perbedaan kepribadian mereka dalam merespons teknik yang diajarkan dan seberapa baik mereka dapat menerapkannya dalam konteks akademik mereka sehari-hari. Perubahan skor ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan berdampak positif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Penurunan yang paling signifikan terlihat pada siswa dengan skor *Pre-Test*

tertinggi. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa strategi konseling yang diterapkan dalam penelitian ini dapat membantu siswa dalam mengelola waktu dan tanggung jawab akademik dengan lebih baik. Jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan, terlihat bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor yang lebih besar. Temuan ini semakin memperkuat kesimpulan bahwa pendekatan yang diterapkan memiliki efektivitas dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa.

Tabel 5. Post-Test Kelompok Kontrol

Kode	Skor	Kategori
AM	154	Sedang
MH	160	Tinggi
RM	167	Tinggi
MNDD	176	Tinggi
MR	166	Tinggi
KH	162	Tinggi

Selain kelompok eksperimen yang menerima perlakuan dalam penelitian ini, kelompok kontrol juga turut dilakukan pengukuran ulang melalui *Post-Test*. Berbeda dengan kelompok eksperimen, kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan atau intervensi apa pun, sehingga hasil *Post-Test* mereka dapat digunakan sebagai pembandingan untuk melihat sejauh mana perubahan yang terjadi secara alami tanpa adanya perlakuan khusus.

Berdasarkan hasil *Post-Test*, tidak terjadi perubahan yang signifikan dalam tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol. Sebagian besar peserta dalam kelompok ini tetap berada dalam kategori prokrastinasi akademik tinggi, dengan hanya sedikit perubahan skor individu. Dari enam peserta, empat di antaranya masih mempertahankan kategori tinggi, sementara dua peserta mengalami sedikit penurunan skor tetapi tetap berada dalam kategori sedang.

Berikut ini adalah hasil perhitungan perbedaan hasil *Pre-Test* dan *post test* prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagaimana disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Perbedaan dan Rekapitulasi Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Prokrastinasi Akademik

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
Kode	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Beda (X1) / <i>Gain score</i>	Kode	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Beda (X2) / <i>Gain score</i>
MA	175	144	31	AM	175	154	21
RR	170	96	74	MH	171	160	11
BAW	158	110	48	RM	165	167	2
HS	197	127	70	MNDD	174	176	2
MRD	215	92	123	MR	168	166	2
MAP	194	108	86	KH	175	162	13
Total	1109	677	432	Total	1028	985	51
Rata-rata	184,8	112,8	72	Rata-rata	171,3	164,2	8,5

Pada tabel 6. terlihat perbedaan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* yang dilakukan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, sampel mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademik, yang dapat diamati dari perbedaan skor *Pre-Test* dan *Post-Test*. Penurunan ini terjadi karena kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan *solution-focused brief counseling*. Intervensi tersebut membantu siswa dalam mengurangi kebiasaan menunda tugas, sehingga setelah diberikan layanan, prokrastinasi akademik mereka mengalami penurunan yang signifikan. Sementara itu, pada kelompok kontrol, hasil *Post-Test* menunjukkan perubahan yang tidak signifikan dalam skor prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan karena mereka tidak menerima intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan

pendekatan *solution-focused brief counseling*, sehingga tidak ada perubahan yang besar antara skor *Pre-Test* dan *Post-Test*. Penurunan tingkat prokrastinasi akademik dari kategori tinggi ke rendah, serta dari kategori tinggi ke sedang, dapat dijelaskan melalui efektivitas proses intervensi yang diterapkan dalam pendekatan *solution-focused brief counseling*. Pendekatan ini membantu siswa menemukan solusi konkret untuk mengatasi kebiasaan menunda tugas, sehingga mereka dapat lebih mengelola waktu dan tanggung jawab akademik dengan lebih baik.

Siswa yang turun ke kategori rendah dapat mengelola waktu dan tanggung jawab akademik yang lebih efektif, serta menerapkan teknik-teknik yang berfokus pada solusi untuk mengatasi hambatan yang mereka hadapi. Selanjutnya, siswa yang turun ke kategori sedang masih menghadapi beberapa tantangan dalam mengelola prokrastinasi mereka, meskipun mereka telah menunjukkan kemajuan. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tingkat motivasi yang berbeda, dukungan sosial yang bervariasi dan cara menerapkan strategi yang telah dipelajari kurang maksimal. Penanganan yang lebih mendalam dan berkelanjutan mungkin diperlukan untuk siswa-siswa ini agar mereka dapat mencapai pengelolaan waktu yang lebih baik dan mengurangi prokrastinasi secara lebih signifikan. Hasil yang berbeda ini menunjukkan bahwa efektivitas pendekatan SFBC dapat bervariasi antar individu, tergantung pada bagaimana mereka merespons teknik yang diajarkan dan seberapa baik mereka dapat menerapkannya dalam konteks akademik mereka sehari-hari. Namun, perbedaan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terlihat jelas memiliki perbedaan yang sangat menonjol. Selain itu, selama sesi konseling kelompok, siswa diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi pengalaman mereka terkait prokrastinasi dan menemukan solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan akademik mereka. Pendekatan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Roeden, Maaskant, dan Curfs (Al Habsy et al., 2024) yang menyatakan bahwa SFBC merupakan pendekatan terapi singkat yang berfokus pada solusi, di mana konseli didorong untuk mengidentifikasi keberhasilan masa lalu dan menerapkan strategi serupa untuk mengatasi masalah mereka saat ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Mufidah et al., n.d.) yang menunjukkan bahwa konseling berbasis *solution-focused brief counseling* (SFBC) efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa dengan meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan manajemen waktu mereka. Selanjutnya, diperkuat oleh penelitian Gingerich & Peterson dalam (Naraswari et al., 2021) menjelaskan bahwa SFBC merupakan intervensi psikologis yang efektif digunakan di berbagai bidang, dan lebih efisien karena dapat dilakukan dalam waktu yang lebih singkat dibandingkan model konseling. Sehingga menurut Connel penerapan SFBC dalam setting pendidikan, khususnya pelaksanaan layanan konseling di sekolah sangat cocok bagi konselor sekolah karena dapat membantu siswa untuk lebih fokus pada kekuatan, potensi, dan sumber daya mereka sebagai solusi atas masalah atau situasi yang kurang menguntungkan yang sedang mereka hadapi (Naraswari et al., 2021). Hal ini tercermin dari perbedaan signifikan antara skor *Pre-Test* dan *Post-Test* pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi SFBC. Selain itu, temuan ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh (Nirmala et al., 2023), yang menegaskan bahwa pendekatan SFBC membantu individu dalam menemukan dan memanfaatkan sumber daya internal mereka untuk mengatasi masalah. Konseling yang dilakukan dalam penelitian ini juga mencerminkan prinsip utama SFBC, yaitu membangun hubungan kolaboratif, merumuskan tujuan spesifik, membangun solusi, memfasilitasi pemahaman dan kesadaran, serta melakukan evaluasi dan tindak lanjut. Beberapa teknik spesifik pada tahapan SFBC yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*), Pertanyaan Keajaiban/Mukjizat (*Miracle Question*), Pertanyaan Berskala (*Scalling Question*), Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/FFST*) (Mulawarman, 2023) sehingga dapat mengidentifikasi langkah-langkah konkret yang dapat mereka lakukan untuk mencapai kondisi tersebut. Teknik ini terbukti efektif dalam penelitian (Wusqa, 2023), yang menunjukkan bahwa SFBC dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa dalam proses konseling, sehingga mereka lebih mudah menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi.

Dari hasil hitung output yang dapat dilihat pada tabel 1.6 di atas, angka mean *Pre-Test* dan *Post-Test* pada kelompok eksperimen berada pada angka 184,6 dan 12,4 sehingga gain score yang didapat adalah 72 sedangkan angka mean *Pre-Test* dan *Post-Test* pada kelompok kontrol berada pada angka 171,3 dan 164,2 sehingga gain score yang didapat adalah 8,5. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kedua kelompok mengalami perubahan nilai mean, yang mencerminkan perbedaan hasil setelah perlakuan diberikan pada kelompok eksperimen. Untuk menguji signifikansi perbedaan tersebut, penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik *independent sample t-test*. Analisis ini bertujuan untuk membandingkan rata-rata antara dua kelompok yang tidak saling berhubungan, yaitu kelompok eksperimen yang menerima perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Pengolahan dan perhitungan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) for Windows versi 29. Hasil analisis uji komparasi disajikan dalam tabel 7.

Tabel 7. Uji Hipotesis (Independent Sample T-test)

		Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
Hasil Post-test	Equal variances assumed	4.289	.065	-5.998	10	<.001	<.001	-51.333	8.559	-70.404	-32.263	
	Equal variances not assumed			-5.998	6.412	<.001	<.001	-51.333	8.559	-71.954	-30.712	

Berdasarkan hasil analisis pada bagian 7. nilai signifikansi (Sig. *One-Sided p* dan *Two-Sided p*) sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05 (Sig. 2-tailed < 0,05 atau 5%). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata hasil *Post-Test* prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen yang menerima perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Dengan demikian, berdasarkan dasar pengambilan keputusan, hipotesis alternatif (H_a) diterima, sementara hipotesis nol (H_o) ditolak. Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) dan mereka yang tidak. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi konseling berbasis SFBC terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMAN 8 Banjarmasin. Pendekatan SFBC memungkinkan siswa untuk lebih fokus pada solusi daripada masalah, membantu mereka merumuskan tujuan yang jelas, serta mengembangkan strategi yang dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan tanggung jawab akademik mereka. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis SFBC dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik di kalangan siswa.

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* terbukti menjadi metode yang efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa, seperti yang ditemukan dalam penelitian ini. Salah satu keunggulan utama dari *Solution Focused Brief Counseling* adalah pendekatannya yang lebih menitikberatkan pada pencarian solusi daripada sekadar menganalisis masalah. Hal ini membuat siswa lebih fokus pada langkah-langkah yang diambil dapat segera diterapkan untuk mengurangi kebiasaan menunda tugas akademik, sehingga mampu meningkatkan kesadaran diri serta kemandirian siswa. Fleksibilitas penerapannya menjadikan sangat cocok untuk diterapkan dalam berbagai bentuk layanan konseling di sekolah, baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* juga menawarkan efektivitas dalam waktu yang relatif singkat, di mana melalui serangkaian sesi konseling kelompok, siswa mengalami perubahan signifikan dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas akademik mereka. Dari temuan ini, pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* dapat menjadi alternatif efektif pada program bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam mengatasi permasalahan akademik siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik di SMA Negeri 8 Banjarmasin. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa siswa yang menerima intervensi SFBC mengalami penurunan signifikan dalam tingkat prokrastinasi mereka. *Independent sample t-test* menghasilkan nilai $p = 0,001$ lebih kecil dari 0,05 (Sig. 2-tailed < 0,05 = 5%), yang menunjukkan bahwa intervensi ini berdampak positif pada pengelolaan waktu dan tanggung jawab akademik siswa. Meskipun SFBC telah banyak diterapkan di negara maju, penerapannya di Indonesia masih terbatas. Studi menunjukkan bahwa banyak guru BK belum mengenal pendekatan ini, sehingga diperlukan panduan dan pelatihan agar SFBC dapat

diterapkan secara efektif dalam layanan konseling di sekolah untuk meningkatkan pengelolaan waktu dan kinerja akademik siswa. Dengan fokus pada solusi dan strategi terstruktur, SFBC dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan kinerja akademik mereka secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis ingin menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Penulis sangat berterima kasih kepada SMA Negeri 8 Banjarmasin, khususnya kepada kepala sekolah, para guru, serta seluruh staf yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas yang diperlukan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih yang mendalam juga disampaikan kepada para guru bimbingan dan konseling yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan serta membantu dalam setiap tahapan penelitian. Dukungan dan kerja sama yang diberikan sangat berharga dalam memastikan kelancaran serta keberhasilan penelitian ini. Tanpa bantuan dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Partisipasi dan keterbukaan mereka dalam mengikuti proses penelitian sangat berharga dalam menghasilkan data yang valid dan bermakna. Selain itu, apresiasi yang mendalam diberikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta kritik dalam proses penyusunan penelitian ini. Bimbingan dan dukungan yang diberikan sangat membantu dalam menyempurnakan penelitian ini. Tak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan sahabat, yang selalu memberikan dukungan moral, semangat, serta doa dalam setiap tahap penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, khususnya dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
- Adirasa Hadi Prastyo, D. (2021). Bookchapter Catatan Pembelajaran Dosen di Masa Pandemi Covid-19. *Nuta Media*.
- Al Habsy, B., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan solution focused brief counseling dalam konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 14.
- Arofah, L., & Nawantara, R. D. (2018). Pengembangan Panduan Solution Focused Brief Counseling Untuk Guru BK Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Kota Kediri. *Jurnal Bikotetik*, 2(01), 100–104.
- Asri, D. N. (2018). *Prokrastinasi akademik: Teori dan riset dalam perspektif pembelajaran berbasis proyek dan self-regulated learning*. Unipma Press.
- Bakar, A. Y. A., & Suranata, K. (2020). Application of solution-focused brief therapy (SFBT) to help clients with anxiety issues. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(1), 16–20.
- Cikka, H. (2020). Konsep-konsep esensial dari teori dan model perencanaan dalam pembangunan pendidikan. *Scolae: Journal of Pedagogy*, 3(2).
- Eka Bhayu Firmansyach, M., Kusdaryani, W., & Wahyu Lestari, F. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang. *Journal on Education*, 05(04), 12738–12751. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2262>
- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Fau, Y. T. V., Duha, A., Telaumbanua, K., Ziraluo, M., Duha, M. M., Laia, B., Luahambowo, B., & Fai, S. (2022). Prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri di kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 162–168.
- Lase, I. P. S. (2021). Pengaruh Lingkungan Kerja Fisik, Promosi Jabatan dan Hubungan Interpersonal terhadap Keputusan Kerja Pegawai Dinas Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Perempuan dan Perlindungan Anak Kabupaten Nias. *Jurnal Education and Development*, 9(2), 600–602.

- Makaria, E. C. (2018). Evaluation study on implementation of home visit service through cse-ucla model in SMP Negeri 2 Anjir Muara. *1st International Conference on Creativity, Innovation and Technology in Education (IC-CITE 2018)*, 68–71.
- Mufidah, H., Fitri, L., Adirama, D. R., Pedhu, Y., Grace, G., & Rundupadang, A. (n.d.). *Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 14 Jakarta*.
- Mulawarman, P. D. (2023). *SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur*. Prenada Media.
- Naraswari, I. A. M. D., Suranata, K., Suarni, N. K., & Gading, I. K. (2021). Solution-focused brief counseling in educational setting: a systematic literature review. *Konselor*, 10(3), 86–91.
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran guru bimbingan dan konseling terhadap prokrastinasi akademik siswa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 31–39.
- Nirmala, Y. T., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2023). Studi kepustakaan penerapan solution-focused brief therapy (SFBT) dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 18–26.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan skala Likert dan skala dikotomi pada kuesioner online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137.
- Sanggasurya, L., & Mamahit, H. C. (2021). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Marie Joseph Kelapa Gading. *Psiko Edukasi*, 19(2), 151–165.
- Sari, N. P., Setiawan, M. A., & Makaria, E. C. (2022). *Pengantar Bimbingan dan Konseling Komunitas Lahan Basah: Dari Visi Keilmuan Menuju Pusat Pengembangan*. Deepublish.
- Sari, N. P., Sulistiyana, S., & Rusandi, M. A. (2022). Modul teknik self-instruction untuk penerapan nilai waja sampai kaputing (wasaka). *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 55–63.
- Sulaiman, M. A., Sulistiyana, S., & Makaria, E. C. (2022). Kontribusi self-regulation dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(1), 18–27.
- Wusqa, S. R. (2023). *Efektivitas Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa MTSN 1 Banda Aceh*. UIN Ar-raniry