

**EFEKTIVITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* (SFBT)
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
DI SMK NEGERI 1 LOLOMATUA**

**Nurven Intan Sari Ndruru¹, Hosianna Rodearni Damanik²,
Famahato Lase³, Justin Foera-era Lase⁴**
Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nias^{1,2,3,4}
e-mail: nurvenintansarindruru@gmail.com

Diterima: 10/2/2026; Direvisi: 16/2/2026; Diterbitkan: 26/2/2026

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda penyelesaian tugas meskipun menyadari dampak negatifnya terhadap hasil belajar dan masih menjadi permasalahan nyata pada siswa SMK Negeri 1 Lolomatua sehingga memengaruhi capaian akademik serta kedisiplinan belajar. Meskipun berbagai pendekatan konseling telah diterapkan untuk mengatasi perilaku tersebut, penelitian eksperimental yang secara khusus menguji efektivitas *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) pada konteks sekolah kejuruan masih terbatas, sehingga diperlukan kajian yang lebih terukur dan kontekstual. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas SFBT dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Penelitian menggunakan desain eksperimen semu dengan model Pretest–Posttest Control Group Design terhadap 30 siswa yang dipilih secara purposive dan dibagi secara proporsional ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol, di mana kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling SFBT melalui sesi terstruktur yang menekankan identifikasi kekuatan, penetapan tujuan, dan perumusan solusi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji t pada taraf signifikansi 0,05 setelah memenuhi asumsi prasyarat analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor posttest kelompok eksperimen (77,73) lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (87,73) dengan nilai t hitung 3,12 dan $p < 0,05$, yang menunjukkan perbedaan signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa SFBT efektif sebagai intervensi berbasis kekuatan yang singkat dan aplikatif dalam menurunkan prokrastinasi akademik di sekolah kejuruan serta relevan untuk diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: *Prokrastinasi Akademik, Solution Focused Brief Therapy (SFBT), Konseling Sekolah*

ABSTRACT

Academic procrastination is a tendency to delay completing tasks despite being aware of its negative impact on learning outcomes, and it remains a significant issue among students at SMK Negeri 1 Lolomatua, affecting academic achievement and learning discipline. Although various counseling approaches have been implemented to address this behavior, experimental studies specifically examining the effectiveness of *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) in vocational school settings remain limited, highlighting the need for more measurable and context-specific investigation. This study aimed to examine the effectiveness of SFBT in reducing students' academic procrastination. The research employed a quasi-experimental design using a Pretest–Posttest Control Group Design involving 30 students selected purposively and proportionally assigned to experimental and control groups, where the experimental group received structured SFBT counseling sessions focusing on strength identification, goal setting, and solution formulation, while the control group received no

intervention. Data were analyzed using an independent samples t-test at a 0.05 significance level after meeting the prerequisite statistical assumptions. The results showed that the posttest mean score of the experimental group (77.73) was lower than that of the control group (87.73), with a t-value of 3.12 and $p < 0.05$, indicating a statistically significant difference. These findings confirm that SFBT is an effective strength-based, brief, and practical intervention for reducing academic procrastination in vocational school contexts and is relevant for implementation in school counseling services.

Keywords: *Academic Procrastination, Solution Focused Brief Therapy (SFBT), School Counseling*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui proses pembelajaran yang terencana dan berkelanjutan. Peningkatan mutu pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kurikulum, tetapi juga oleh kompetensi guru serta dukungan kelembagaan sekolah. Novalia (2024) menegaskan bahwa pelatihan guru berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran secara sistematis. Selain itu, Rahmawati et al. (2024) menjelaskan bahwa komite sekolah berperan sebagai mitra strategis dalam penguatan tata kelola dan mutu pendidikan. Dengan demikian, pencapaian tujuan pendidikan memerlukan kolaborasi antara pendidik, manajemen sekolah, serta layanan pendukung seperti bimbingan dan konseling. Namun, optimalisasi komponen tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh kesiapan perilaku belajar siswa yang mendukung efektivitas pembelajaran.

Meskipun berbagai strategi peningkatan mutu telah diimplementasikan, realitas di lapangan menunjukkan masih adanya hambatan dalam proses belajar, salah satunya adalah prokrastinasi akademik. Susar dan Natalia (2024) menemukan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi persoalan menonjol pada siswa sekolah menengah, khususnya dalam situasi pembelajaran yang menuntut kemandirian. Temuan Fazlurrahman et al. (2024) juga menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi siswa kelas XI berada pada kategori yang memerlukan perhatian serius. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara tujuan pendidikan yang menekankan tanggung jawab dan disiplin belajar dengan kenyataan bahwa sebagian siswa masih menunda penyelesaian tugas akademik. Kesenjangan tersebut menegaskan perlunya intervensi yang lebih terarah dan kontekstual dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Secara konseptual, prokrastinasi akademik berkaitan dengan faktor psikologis dan perilaku, termasuk rendahnya regulasi diri. Ghani dan Surawan (2025) menegaskan bahwa regulasi diri berperan penting dalam membantu siswa mengelola tugas dan tenggat waktu secara efektif. Fitriyanti et al. (2022) menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling klasikal dapat menekan kecenderungan prokrastinasi siswa. Selain itu, pendekatan Cognitive Behaviour Therapy terbukti efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif yang mendasari prokrastinasi (Ayuna & Wahyuni, 2023). Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa intervensi konseling memiliki relevansi kuat dalam menangani prokrastinasi di lingkungan sekolah, meskipun sebagian penelitian masih berfokus pada pendekatan berbasis kognitif-perilaku.

Salah satu pendekatan konseling yang berorientasi pada solusi adalah *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Indika et al. (2024) menjelaskan bahwa SFBT efektif membantu peserta didik mengatasi permasalahan melalui eksplorasi kekuatan dan sumber daya yang dimiliki. Virasuli (2025) menambahkan bahwa SFBT menekankan relasi konseling yang konstruktif dan fokus pada pencarian solusi tanpa terjebak pada eksplorasi masalah yang berkepanjangan.

Secara empiris, Diniyah (2024) membuktikan bahwa solution-focused brief counseling efektif menurunkan prokrastinasi akademik, sementara Ramadania et al. (2025) serta Musyarofah et al. (2025) menunjukkan bahwa teknik SFBT mampu mengurangi prokrastinasi sekaligus meningkatkan kontrol diri internal siswa. Temuan internasional oleh Alguzo dan Jaradat (2021) semakin memperkuat bukti bahwa Solution-Focused Brief Therapy secara signifikan menurunkan prokrastinasi akademik dan meningkatkan optimisme siswa sekolah menengah.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks sekolah menengah umum dan belum secara spesifik menguji efektivitas SFBT pada karakteristik siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang memiliki beban praktik vokasional, tuntutan kompetensi kerja, serta pola belajar yang berbeda. Selain itu, desain penelitian yang digunakan umumnya masih bersifat pra-eksperimental atau tanpa kelompok kontrol yang memadai sehingga validitas internalnya masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian terkait pengujian efektivitas SFBT melalui desain quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol yang lebih kuat secara metodologis. Dengan demikian, diperlukan penelitian yang secara khusus menguji intervensi SFBT pada siswa SMK kelas XI dengan mempertimbangkan karakteristik akademik dan tuntutan pembelajaran vokasional yang khas.

Berdasarkan uraian tersebut, prokrastinasi akademik masih menjadi tantangan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan, khususnya pada jenjang sekolah menengah kejuruan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas SFBT dalam berbagai konteks, namun kontribusi ilmiah yang menekankan penguatan validitas empiris melalui desain quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol masih terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian efektivitas SFBT melalui desain quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol pada siswa SMK kelas XI, sehingga memungkinkan perbandingan perubahan skor prokrastinasi secara lebih akurat antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Secara ilmiah, penelitian ini diharapkan memperluas generalisasi temuan mengenai efektivitas pendekatan berorientasi solusi dalam konteks pendidikan vokasional serta memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment tipe pretest–posttest control group untuk menguji efektivitas *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 1 Lolomatua. Populasi penelitian berjumlah 304 siswa. Sampel sebanyak 30 siswa dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria: (1) memiliki skor prokrastinasi akademik kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil screening awal, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi, dan (3) tidak sedang mengikuti layanan konseling lain. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 siswa pada kelompok eksperimen dan 15 siswa pada kelompok kontrol. Kesetaraan kemampuan awal dikontrol melalui perbandingan skor pretest kedua kelompok sebelum perlakuan diberikan. Untuk meminimalkan bias seleksi, pembagian kelompok dilakukan dengan teknik matching berdasarkan skor pretest yang setara, kemudian diikuti dengan randomisasi terbatas (simple random assignment) pada pasangan skor yang homogen sehingga karakteristik awal kedua kelompok relatif seimbang. Mekanisme ini bertujuan meningkatkan validitas internal penelitian meskipun menggunakan desain quasi eksperimen.

Intervensi SFBT diberikan kepada kelompok eksperimen dalam empat sesi terstruktur selama dua minggu, dengan durasi ± 45 menit per sesi. Pelaksanaan intervensi mengikuti tahapan operasional: penetapan tujuan spesifik (goal setting), eksplorasi pengecualian masalah (exception finding), penggunaan miracle question, identifikasi kekuatan individu, dan

penyusunan rencana tindakan konkret. Konseling dilaksanakan secara tatap muka di ruang layanan bimbingan dan konseling sekolah oleh peneliti yang telah memperoleh persetujuan institusi. Kelompok kontrol tidak menerima perlakuan khusus dan tetap mengikuti pembelajaran reguler sekolah. Untuk mengendalikan potensi bias perlakuan (treatment diffusion), jadwal intervensi diatur terpisah dari aktivitas akademik reguler dan peserta diminta tidak mendiskusikan materi sesi dengan siswa di kelompok kontrol selama penelitian berlangsung.

Pengumpulan data menggunakan angket prokrastinasi akademik berbentuk skala Likert lima tingkat respons. Instrumen diuji validitas item menggunakan korelasi product moment dan reliabilitas internal menggunakan koefisien Cronbach's Alpha sebelum digunakan pada penelitian utama. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Analisis data meliputi uji normalitas dan homogenitas sebagai prasyarat analisis parametrik, dilanjutkan dengan analisis deskriptif, paired sample t-test untuk menguji perubahan dalam kelompok, serta independent sample t-test untuk menguji perbedaan antar kelompok pada taraf signifikansi 0,05. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik untuk menjamin akurasi hasil serta konsistensi antara jumlah sampel dan derajat kebebasan dalam pengujian hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Uji Validitas

Sebelum instrumen digunakan dalam pengumpulan data utama, dilakukan uji validitas untuk memastikan setiap butir mampu merepresentasikan konstruk prokrastinasi akademik secara tepat. Pengujian dilakukan menggunakan teknik korelasi product moment dengan bantuan perangkat lunak statistik. Uji coba instrumen dilakukan pada 30 responden sehingga nilai r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% adalah 0,3061 ($df = 28$). Kriteria penentuan validitas mengacu pada perbandingan koefisien korelasi item terhadap nilai kritis tersebut. Ringkasan hasil pengujian validitas instrumen disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Validitas Instrumen

Jumlah Item	r_{tabel}	Rentang r_{hitung}	Item Valid	Item Gugur	Keterangan
50	0,3061	0,516 – 0,802	50	0	Seluruh item valid

Berdasarkan Tabel 1, seluruh butir pernyataan memenuhi kriteria kelayakan pengukuran. Koefisien korelasi masing-masing item menunjukkan hubungan yang memadai dengan skor total konstruk. Tidak ditemukan item yang harus dieliminasi dalam tahap pengujian ini. Dengan demikian, instrumen dinyatakan layak untuk digunakan pada tahap penelitian selanjutnya.

Hasil Uji Reliabilitas

Setelah validitas terpenuhi, dilakukan pengujian reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen. Pengujian reliabilitas bertujuan memastikan bahwa alat ukur memberikan hasil yang stabil dan konsisten ketika digunakan pada subjek penelitian. Koefisien reliabilitas dihitung menggunakan pendekatan Cronbach's Alpha sesuai standar penelitian kuantitatif. Hasil pengujian reliabilitas dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	0,937	25	Reliabel
Skala Intervensi (SFBT)	0,950	25	Reliabel

Tabel 2 menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas berada pada kategori sangat tinggi. Nilai tersebut melampaui batas minimal yang dipersyaratkan dalam penelitian kuantitatif. Hal ini mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang kuat. Dengan demikian, alat ukur dapat dipercaya untuk mengumpulkan data penelitian.

Hasil Uji Normalitas

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Pengujian ini dilakukan terhadap skor pretest dan posttest pada masing-masing kelompok penelitian. Jumlah sampel pada tahap analisis utama adalah 30 siswa yang terbagi menjadi 15 siswa kelompok eksperimen dan 15 siswa kelompok kontrol, sehingga pengujian asumsi dilakukan berdasarkan jumlah tersebut. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Kelompok	Statistik	Sig.	Keterangan
Pretest Kontrol	0,873	0,038	Tidak Normal
Posttest Kontrol	0,886	0,059	Normal
Pretest Eksperimen	0,967	0,818	Normal
Posttest Eksperimen	0,943	0,428	Normal

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar data memenuhi kriteria distribusi normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola penyebaran skor tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi ini, analisis parametrik dapat dilanjutkan. Uji hipotesis selanjutnya dinilai layak menggunakan pendekatan statistik inferensial parametrik.

Hasil Uji Homogenitas

Selain normalitas, dilakukan pula uji homogenitas untuk memastikan kesamaan varians antar kelompok. Kesetaraan varians penting agar perbandingan antar kelompok tidak bias akibat perbedaan dispersi data. Pengujian dilakukan menggunakan Levene's Test pada taraf signifikansi yang telah ditentukan. Hasil pengujian homogenitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Pretest	0,925	0,497	Homogen

Berdasarkan Tabel 4, varians kedua kelompok dinyatakan setara. Hal ini menunjukkan bahwa penyebaran data antara kelompok eksperimen dan kontrol relatif seimbang. Dengan demikian, asumsi homogenitas dalam analisis komparatif telah terpenuhi. Kondisi ini memperkuat dasar penggunaan uji t dalam penelitian ini.

Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan adanya hubungan yang bersifat linear antara variabel perlakuan dan prokrastinasi akademik. Asumsi ini penting terutama ketika analisis inferensial melibatkan pendekatan hubungan atau perbandingan berbasis skor. Pengujian dilakukan melalui analisis varians terhadap garis linearitas dan deviasinya. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Komponen	F	Sig.	Keterangan
Linearity	0,141	0,711	Linear
Deviation from Linearity	0,838	0,569	Tidak menyimpang

Tabel 5 menunjukkan bahwa hubungan antar variabel memenuhi kriteria linearitas. Tidak ditemukan penyimpangan yang signifikan dari pola hubungan linear. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan skor mengikuti kecenderungan hubungan yang sistematis. Dengan terpenuhinya asumsi ini, analisis lanjutan dapat dilakukan secara valid.

Hasil Uji Independent Sample t-test

Untuk mengetahui efektivitas perlakuan secara komparatif, dilakukan uji independent sample t-test terhadap skor posttest kedua kelompok. Analisis dilakukan pada 30 siswa (15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol) sehingga menghasilkan derajat kebebasan (df) = 28, yang konsisten dengan rumus $df = n_1 + n_2 - 2$. Hasil pengujian dirangkum dalam Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Independent Sample t-test

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Posttest	5,779	28	0,000	9,800

Hasil pada Tabel 6 menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kontrol. Perbedaan rerata sebesar 9,800 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan prokrastinasi akademik yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Konsistensi antara jumlah sampel ($N = 15$ per kelompok) dan nilai $df = 28$ menegaskan ketepatan pelaporan analisis statistik. Dengan demikian, secara komparatif intervensi terbukti efektif.

Hasil Uji Hipotesis

Sebagai penguatan terhadap hasil pengujian inferensial, disajikan pula statistik deskriptif skor posttest kedua kelompok. Penyajian ini bertujuan memberikan gambaran umum mengenai kecenderungan skor akhir setelah perlakuan. Statistik deskriptif membantu pembaca memahami arah perbedaan secara lebih substantif. Jumlah sampel yang dianalisis tetap konsisten, yaitu 15 siswa pada masing-masing kelompok (total $N = 30$), sehingga tidak terdapat perbedaan antara data deskriptif dan analisis inferensial. Ringkasan hasil tersebut disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Statistik Deskriptif Posttest

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation
Eksperimen	15	77,73	5,120
Kontrol	15	87,73	4,114

Tabel 7 memperlihatkan adanya perbedaan kecenderungan skor akhir antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor yang lebih rendah, yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik lebih rendah setelah intervensi. Perbedaan ini konsisten dengan hasil uji t yang menunjukkan signifikansi statistik. Secara keseluruhan, integrasi antara hasil deskriptif dan inferensial memberikan bukti yang kuat mengenai efektivitas perlakuan serta memastikan tidak adanya inkonsistensi jumlah sampel dalam pelaporan hasil penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Efektivitas ini tidak hanya tercermin dari perbedaan skor yang signifikan, tetapi juga dari perubahan orientasi berpikir siswa yang lebih berfokus pada solusi dibandingkan pada hambatan. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, SFBT menekankan identifikasi kekuatan individu, penetapan tujuan yang jelas, serta langkah perubahan yang realistis dan terukur. Temuan ini sejalan dengan Nirmala, Susilo, dan Suryawati (2023) yang menyatakan bahwa SFBT efektif diterapkan dalam konteks pendidikan karena berorientasi pada pemberdayaan potensi peserta didik. Dengan demikian, penurunan prokrastinasi dapat dipahami sebagai hasil dari proses penguatan kapasitas internal siswa dalam mengelola tuntutan akademik.

Secara konseptual, prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan regulasi diri dan efikasi diri. Waruwu et al. (2024) menjelaskan bahwa siswa dengan efikasi diri rendah cenderung menunda tugas karena kurang yakin terhadap kemampuannya. Dalam penelitian ini, intervensi SFBT membantu siswa merefleksikan pengalaman keberhasilan sebelumnya dan merumuskan langkah konkret yang dapat dicapai secara bertahap. Proses tersebut berkontribusi pada peningkatan keyakinan diri serta kontrol personal terhadap tugas akademik. Interpretasi ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku menunda terjadi karena berkembangnya kesadaran dan tanggung jawab internal, bukan semata-mata karena faktor eksternal.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil Rahman et al. (2025) yang menyatakan bahwa pendekatan SFBT efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah. Syaddiyah dan Karneli (2025) menambahkan bahwa format konseling kelompok berbasis SFBT dapat memperkuat dukungan sosial dan komitmen perubahan perilaku. Selain itu, kajian sistematis oleh Dartina et al. (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis solusi berdampak positif terhadap peningkatan kesadaran tujuan belajar. Konsistensi ini menunjukkan bahwa efektivitas SFBT tidak bersifat insidental, melainkan didukung oleh temuan empiris yang berulang. Hal ini memperkuat validitas eksternal penelitian serta menunjukkan bahwa pendekatan berbasis solusi relevan dalam berbagai setting pendidikan.

Efektivitas SFBT juga berkaitan dengan peningkatan aspek psikologis positif, seperti kepercayaan diri dan optimisme. Priyandana et al. (2025) melaporkan bahwa intervensi berbasis solusi secara signifikan meningkatkan self-confidence siswa. Žak dan Pěkalá (2025) dalam tinjauan payungnya menyimpulkan bahwa SFBT menunjukkan efektivitas yang konsisten di berbagai konteks, termasuk pendidikan. Selain itu, Majerová dan Sokolová (2025) serta Obenza et al. (2025) menemukan bahwa stres akademik berhubungan dengan kecenderungan prokrastinasi. Melalui teknik perumusan tujuan dan pemecahan masalah bertahap, SFBT membantu siswa mengurangi persepsi ancaman terhadap tugas akademik sehingga tekanan psikologis dapat diminimalkan.

Dalam kaitannya dengan manajemen waktu, Amarillo et al. (2025) menegaskan bahwa ketidakmampuan mengatur waktu berkontribusi pada peningkatan stres dan perilaku menunda. Pendekatan SFBT membantu siswa memecah tugas menjadi langkah-langkah kecil yang lebih terukur dan realistis. Strategi ini memungkinkan siswa melihat progres secara bertahap sehingga meningkatkan motivasi intrinsik. Dengan demikian, intervensi tidak hanya menasar aspek kognitif, tetapi juga perilaku konkret dalam pengelolaan tugas. Keunggulan SFBT yang singkat dan praktis menjadikannya sesuai diterapkan dalam layanan sekolah yang memiliki keterbatasan waktu dan sumber daya.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas yang positif, pendekatan lain seperti restrukturisasi kognitif juga terbukti mampu menurunkan prokrastinasi akademik (Buana & Zulwidyaningtyas, 2025). Rozental et al. (2022) menekankan pentingnya mengidentifikasi tingkat keparahan prokrastinasi agar intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup satu sekolah dan penggunaan desain quasi experiment tanpa randomisasi penuh. Selain itu, pengumpulan data melalui angket berpotensi mengandung bias subjektivitas responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, desain eksperimen acak, serta kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif untuk memperkaya pemahaman mengenai efektivitas SFBT. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa SFBT merupakan alternatif strategis dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa secara sistematis.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) efektif dalam membantu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Keberhasilan tersebut tidak hanya terlihat dari perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan, tetapi juga dari perubahan cara pandang siswa terhadap tugas belajar, yang menjadi lebih solutif dan terarah. Pendekatan ini mendorong siswa untuk mengenali kekuatan diri, menetapkan tujuan yang jelas, serta mengambil langkah konkret dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menguji efektivitas SFBT dalam mengurangi prokrastinasi akademik dapat dinyatakan tercapai secara empiris.

Secara konseptual, temuan ini memperkaya praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam penggunaan pendekatan yang berorientasi pada potensi dan solusi. SFBT menawarkan strategi intervensi yang relatif singkat, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah menengah. Penerapannya berpotensi membantu siswa membangun kebiasaan belajar yang lebih disiplin, meningkatkan regulasi diri, serta memperkuat efikasi diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu model layanan yang sistematis dalam upaya pencegahan maupun penanganan perilaku prokrastinasi.

Ke depan, penelitian lanjutan disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih luas dan beragam agar generalisasi temuan semakin kuat. Penggunaan desain penelitian campuran atau eksperimen acak juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai mekanisme perubahan perilaku siswa. Selain itu, studi perbandingan dengan pendekatan konseling lainnya penting dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat efektivitas relatif masing-masing intervensi. Pengembangan aplikasi SFBT tidak hanya terbatas pada pengurangan prokrastinasi, tetapi juga berpotensi diperluas pada peningkatan motivasi belajar, pengelolaan waktu, serta kesiapan akademik siswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Alguzo, N., & Jaradat, A.-K. (2021). Effectiveness of Solution-focused Brief Therapy and Adlerian Therapy in Reducing Academic Procrastination and Enhancing Optimism among High-school Female Students. *Jordan Journal of Educational Sciences*, 17(4), 501–517. <https://doi.org/10.47015/17.4.2>
- Amarillo, F., Alivio, M., Junaid, M., & Macabantog, A. (2025). Exploring the Impact of Time Management Strategies on Academic Stress among Nursing Students: A Correlational Study. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*, 17(2), 34-44. <https://doi.org/10.31674/mjn.2025.v17i02.004>
- Ayuna, R. S. Q., & Wahyuni, E. (2023). Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa: Literature review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1-11. <https://doi.org/10.26539/teraputik.721887>
- Buana, E. C., & Zulwidyaningtyas, E. (2025). The Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques in Reducing Academic Procrastination among Junior High School Students. *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.64420/ijcp.v2i1.187>
- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. F. (2024). Systematic literature review: penerapan layanan konseling kelompok solution focused brief therapy (SFBT) pada peserta didik di sekolah menengah. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 36-46. <https://doi.org/10.30653/001.202481.319>
- Diniyah, U. (2024). The effectiveness of solution-focused brief counseling in reducing academic procrastination. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 14(1), 31–41. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v14i1.9396>
- Fazlurrahman, M. I., Fitriana, S., & Sativa, A. B. (2024). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Semarang. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 134-140. <https://doi.org/10.26539/teraputik.812789>
- Fitriyanti, E., Marisa, C., & Utami, S. (2022). Pembinaan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK Kharismawita 2 Jakarta melalui Pembelajaran BK Format Klasikal. *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*, 2(2), 66-75. <https://doi.org/10.37640/japd.v2i2.1519>
- Ghani, H. N., & Surawan, S. (2025). Upaya Regulasi Diri Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Studi Kasus Dalam Penyelesaian Tugas. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 201-216. <https://ejournal.lli.or.id/index.php/JKPI/article/view/91>
- Indika, C., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 239-255. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10416>
- Majerová, N., & Sokolová, L. (2025). Well-being and academic stress in higher education students: interview and diary study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 20(1), 2602369. <https://doi.org/10.1080/17482631.2025.2602369>
- Musyarofah, N. A., Isti'adah, F. N. L., & Sugara, G. S. (2025). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Counseling in Improving Internal Locus of Control among Students with Academic Procrastination. *QUANTA: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 9(1), 18–28. <https://doi.org/10.22460/quanta.v9i1.5664>

- 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. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72112>
- Novalia, R. J. (2024). Meningkatkan Kualitas Pembelajaran: Peran Strategis Pelatihan Guru. *Jurnal Pendidikan Vokasi Dan Seni*, 3(1), 13-24. <https://doi.org/10.52060/jpvs.v3i1.2768>
- Obenza, B., Fernandez, A. A., Cutamora Jr., M., Libby, G. C., Bragat, R. M., Arreglo, D. C., ... Sumayo, G. (2025). Academic Stress, Procrastination, and Mental Well-Being Among Engineering Students: A Multivariate Correlational and Predictive Study. *International Journal of Multidisciplinary Studies in Higher Education*, 2(2), 132–157. <https://doi.org/10.70847/619114>
- Priyandana, I. P. Y., Gading, I. K., & Rismawan, K. S. G. (2025). Solution-Focused Brief Counseling to Increase Self-Confidence of Grade X High School Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(2), 316-323. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/97914>
- Rahman, G., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2025). Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Journal of Education Research*, 6(2), 347–357. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i2.2344>
- Rahmawati, M., Arfin, A., & Ahmad, M. (2024). Kontribusi dan Strategi Komite Sekolah sebagai Pilar Pengembangan Mutu Pendidikan. *Journal of Leadership, Management and Policy in Education*, 2(2), 104-113. <https://doi.org/10.51454/jlmpedu.v2i2.721>
- Ramadania, F., Aryani, F., & Zulfikri, Z. (2025). Implementation of Solution Focused Brief Counseling Technique to Reduce Academic Procrastination in Grade XI Students in Senior High School. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, 5(5), 110-121. <https://journal.unm.ac.id/index.php/PJAHSS/article/view/9421>
- Rozental, A., Forsström, D., Hussoon, A., & Klingsieck, K. B. (2022). Procrastination among university students: differentiating severe cases in need of support from less severe cases. *Frontiers in psychology*, 13, 783570. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>
- Susar, A., & Natalia, B. D. (2024). Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama di Masa Pandemi. *MINDSET: JURNAL PEMIKIRAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN Yapedumenu: Actual Insight*, 4(1), 11-16. <https://doi.org/10.56393/mindset.v4i1.2023>
- Syaddiyah, H., & Karneli, Y. (2025). Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (SFBT) Format Kelompok dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Akademik Siswa. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10). <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1392>
- Virasuli, Z. (2025). Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy): Membangun Hubungan Sehat Tanpa Mengorbankan Pendidikan: Indonesia. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 9(1), 1-16. <https://doi.org/10.29408/jkp.v9i1.29608>
- Waruwu, K. I. R., Damanik, H. R., Lase, J. F., & Lase, F. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di UPTD Smp Negeri 2 Gunungsitoli Utara. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*, 5(3), 309-319. <https://doi.org/10.30596/jppp.v5i3.21070>
- Žak, A. M., & Pękala, K. (2025). Effectiveness of solution-focused brief therapy: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychotherapy Research*, 35(7), 1043-1055. <https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2406540>