

LAMPIRAN

Lampiran 01. Instrumen Validasi Pakar Produk Buku Panduan

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

BUKU PANDUAN MODEL *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) TEKNIK *IMAGERY* UNTUK MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik” untuk mengetahui kelayakan buku panduan ini digunakan oleh Guru BK di sekolah. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan untuk buku panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa item pernyataan terkait dengan penerapan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 25 butir. Pada masing-masing pernyataan responden dapat memiliki 4 kategori alternatif jawaban yang telah

disediakan yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan



panduan ini berdasarkan masing-masing item. Penjelasan kategori skor tersebut adalah rentang 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, dan skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan Bapak/Ibu, pada bagian akhir telah disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa.				✓
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model SFBC untuk mengintervensi siswa disekolah.				✓
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah				✓
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.				✓
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.				✓

6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.				✓
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.				✓
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.				✓
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				✓
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				✓
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.				✓
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara online				✓
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.				✓
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.				✓
15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.				✓
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.				✓
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.				✓
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.				✓
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.				✓
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.				✓
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.				✓

22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.				✓
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.				✓
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.				✓
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling SFBC.			✓	

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

.....

.....

.....

.....

IDENTITAS PAKAR/PENILAI

Nama : Ni Made Ayu Puspha Dewi,S.Pd

Bidang Keahlian : Guru Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : SMP Negeri 4 Kediri

Tanda Tangan :



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

BUKU PANDUAN MODEL *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) TEKNIK *IMAGERY* UNTUK MENGATASI PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik” untuk mengetahui kelayakan buku panduan ini digunakan oleh Guru BK di sekolah. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan untuk buku panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa item pernyataan terkait dengan penerapan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 25 butir. Pada masing-masing pernyataan responden dapat memiliki 4 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan panduan ini berdasarkan masing-masing item. Penjelasan kategori skor tersebut adalah rentang 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, dan skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang (√) pada kolom

jawaban yang telah disediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan Bapak/Ibu, pada bagian akhir telah disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa.				✓
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model SFBC untuk mengintervensi siswa disekolah.				✓
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah				✓
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.				✓
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.				✓
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.				✓

7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.				✓
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.				✓
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				✓
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				✓
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.				✓
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara online				✓
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.				✓
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.			✓	
15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.				✓
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.				✓
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.				✓
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.				✓
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.				✓
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.				✓
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.			✓	
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.				✓

23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.				✓
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.				✓
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling SFBC.			✓	

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

.....

.....

.....

IDENTITAS PAKAR/PENILAI

Nama : Dr. I Ketut Gading, M.Psi

Bidang Keahlian : Dosen

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

BUKU PANDUAN MODEL *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) TEKNIK *IMAGERY* UNTUK MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik” untuk mengetahui kelayakan buku panduan ini digunakan oleh Guru BK di sekolah. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan untuk buku panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa item pernyataan terkait dengan penerapan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 25 butir. Pada masing-masing pernyataan responden dapat memiliki 4 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan panduan ini berdasarkan masing-masing item. Penjelasan kategori skor tersebut adalah rentang 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, dan skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang (√) pada kolom

jawaban yang telah disediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan Bapak/Ibu, pada bagian akhir telah disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa.				✓
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model SFBC untuk mengintervensi siswa disekolah.				✓
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah				✓
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.				✓
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.				✓
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.				✓

7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.				✓
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.				✓
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				✓
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				✓
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.				✓
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara online				✓
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.				✓
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.			✓	
15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.				✓
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.				✓
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.				✓
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.				✓
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.				✓
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.				✓
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.			✓	
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.				✓

23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.				✓
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.				✓
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling SFBC.			✓	

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

.....

.....

.....

IDENTITAS PAKAR/PENILAI

Nama : Drs. I Nyoman Supardika

Bidang Keahlian : Guru BK

Instansi Tempat Bertugas : SMP Swastika Kapal



[Handwritten Signature]

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

BUKU PANDUAN MODEL *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) TEKNIK IMAGERY UNTUK MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik” untuk mengetahui kelayakan buku panduan ini digunakan oleh Guru BK di sekolah. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan untuk buku panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa item pernyataan terkait dengan penerapan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 25 butir. Pada masing-masing pernyataan responden dapat memiliki 4 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan panduan ini berdasarkan masing-masing item. Penjelasan kategori skor tersebut adalah rentang 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, dan skor 4

mewakiliikan keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan Bapak/Ibu, pada bagian akhir telah disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa.				✓
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model SFBC untuk mengintervensi siswa disekolah.				✓
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah				✓
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.				✓
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.				✓
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.				✓

7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.				✓
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.				✓
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				✓
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				✓
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.				✓
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara online				✓
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.				✓
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.			✓	
15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.				✓
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.				✓
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.				✓
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.				✓
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.				✓
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.			✓	
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.			✓	
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.				✓

23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.			✓	
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.				✓
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling SFBC.			✓	

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

.....

.....

.....

IDENTITAS PAKAR/PENILAI

Nama : Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons

Bidang Keahlian : Dosen Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan : 

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
BUKU PANDUAN MODEL *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*
(SFBC) TEKNIK IMAGERY UNTUK MENGATASI PERILAKU
PROKRASINASI AKADEMIK

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik” untuk mengetahui kelayakan buku panduan ini digunakan oleh Guru BK di sekolah. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan untuk buku panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa item pernyataan terkait dengan penerapan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 25 butir. Pada masing-masing pernyataan responden dapat memiliki 4 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan panduan ini berdasarkan masing-masing item. Penjelasan kategori skor tersebut

adalah rentang 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, dan skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan Bapak/Ibu, pada bagian akhir telah disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa.				√
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model SFBC untuk mengintervensi siswa disekolah.			√	
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah				√
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.			√	
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.				√
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.			√	
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			√	

8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.				√
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				√
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.			√	
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.				√
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara online				√
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.				√
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.				√
15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.				√
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.			√	
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.			√	
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.				√
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.			√	
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.			√	
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.				√
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.				√
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.			√	

24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.			√	
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling SFBC.				√

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

Penulisan kata harus diperhatikan karena masih ada yang salah dan susunannya masih berantakan terutama pada kalimat yang diberikan tabel, posisinya melebihi kertas. Perlu diperhatikan pada penjelasan proses konselingnya, masih perlu disusun secara terstruktur kalimatnya. Secara lengkap silahkan diperhatikan catatan yang diberikan pada buku panduannya.

IDENTITAS PAKAR/PENILAI

Nama : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.

Bidang Keahlian : Psikologi

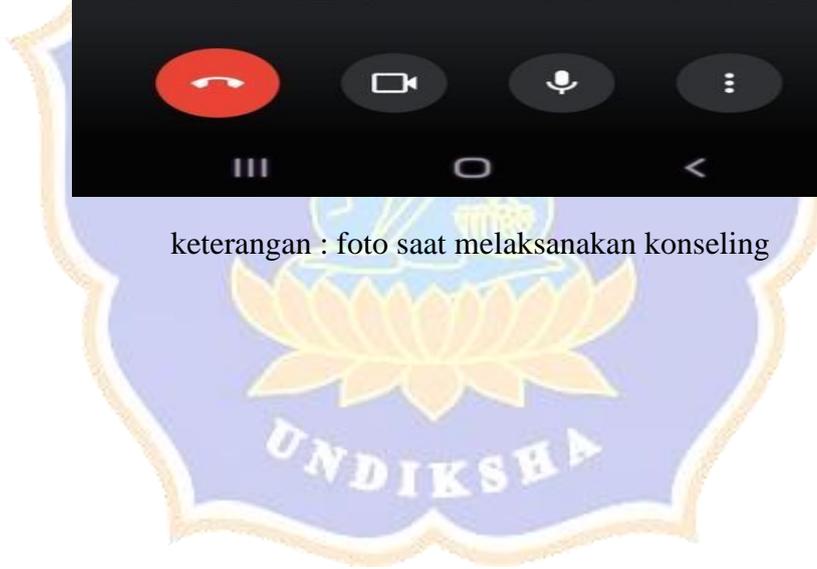
Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

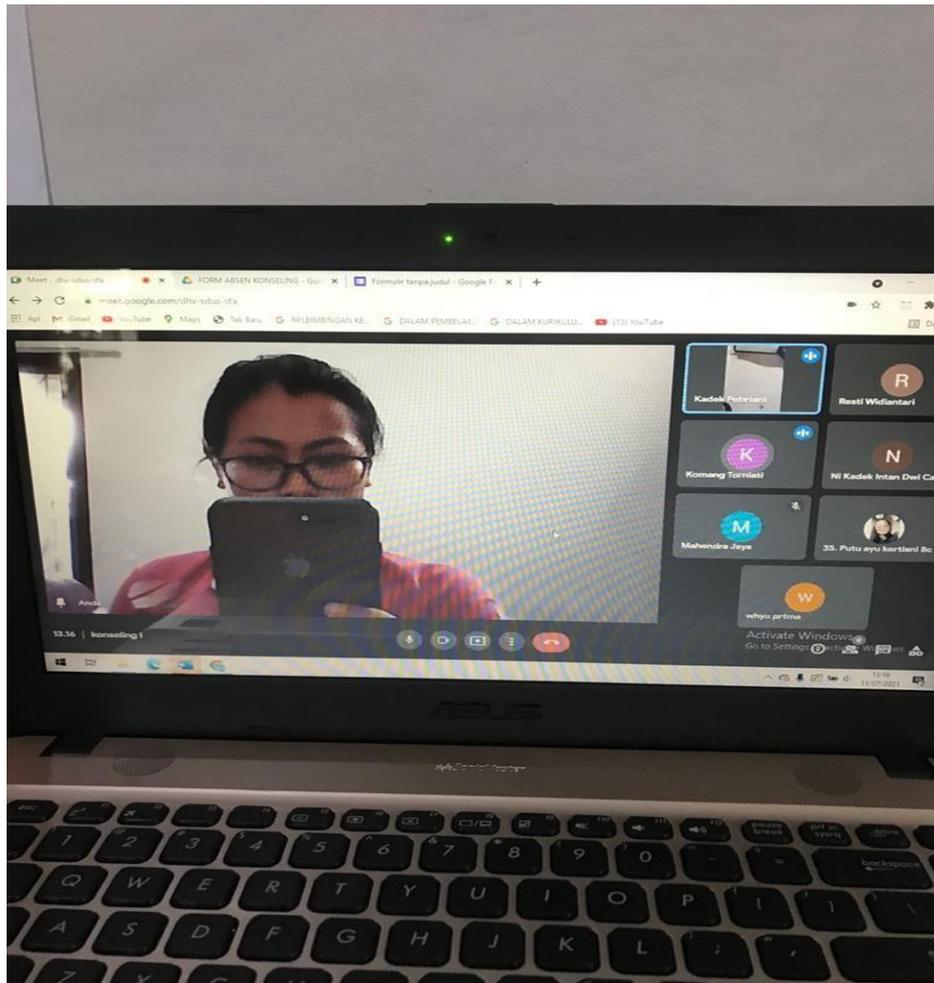
Tanda Tangan :





keterangan : foto saat melaksanakan konseling





keterangan : foto saat melaksanakan konseling



Buku Panduan Konseling

Solution Focused Brief Counseling dengan Teknik Imagery

Solution Focused Brief Counseling dengan Teknik Imagery

Untuk Mengatasi Prokratinasi Akademik

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) adalah bentuk konseling singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Pendekatan-pendekatan berbasis- solusi yang hanya pada the present (saat ini) saja (dan, tentu saja, masa depan yang dirancang untuk diciptakan melalui solusi itu). Konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah.

Ayu Putu Dewanti Asari Pratiwi, S.Pd.
Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons
Dr. I Ketut Gading, M.Psi

Solution Brief Focused
Counseling dengan
Teknik Imagery

Untuk Mengatasi Prokratinasi Akademik



Pascasarjana Bimbingan Konseling
Universitas Pendidikan Ganesha



Pascasarjana Bimbingan Konseling
Universitas Pendidikan Ganesha



UNDIKSHA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas anugerah-Nya, buku “Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Teknik *Imagery* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Buku panduan ini dirancang dan disusun guna membantu Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah dalam mengintervensi siswa dalam hal perilaku Prokrastinasi Akademik dan penerapan model SFBC untuk membantu siswa mengentaskan permasalahan yang dialami.

Buku panduan ini telah mendapatkan penilaian dan masukan dari ahli bimbingan dan konseling. Substansi dan sistematika tulisan dalam buku ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan dan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan buku ini, penulis mengharapkan berbagai kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap buku panduan ini dapat bermanfaat dan berguna khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Penulis, 2021

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
BAB I BIMBINGAN KONSELING SEKOLAH.....	1
A. Pengertian Konseling	1
B. Tujuan Konseling	2
C. Asas-Asas Konseling	3
D. Keterampilan Konseling	5
<u>BAB II</u> PROKRASTINASI AKADEMIK.....	8
A. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	8
B. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	12
C. Jenis Prokrastinasi Akademik.....	13
D. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Prokrastinasi Akademik	14
BAB III SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)	17
A. Konsep Dasar SFBC	17
B. Tujuan Model SFBC	19
C. Proses Konseling Model SFBC	20
D. Peran Konselor Model SFBC.....	22
E. Tahapan Model SFBC.....	24
BAB IV MODEL SFBC DENGAN TEKNIK <i>IMAGERY</i>	34
1. SOP Pelaksanaan Guided Imagery dalam Bimbingan Konseling.....	39

2. Tahapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dengan Teknik Guided Imagery	40
BAB V PRAKTIK <i>SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING</i> (SFBC) TEKNIK <i>IMAGERY</i> UNTUK MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK	
A. PETUNJUK UMUM.....	43
B. PETUNJUK KHUSUS	47
DAFTAR PUSTAKA.....	57



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Model Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dengan Teknik imagery 41

Tabel 2. Langkah-langkah Kegiatan Konseling (SFBC) dengan Teknik imager



BAB I

BIMBINGAN KONSELING SEKOLAH

A. Pengertian Konseling

1. Definisi Bimbingan

Dalam buku Landasan Bimbingan & Konseling halaman 5, bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari kata “*guidance*” dan “*counseling*” dalam bahasa Inggris. Secara harfiah istilah “*guidance*” dari akar kata “*guide*” berarti (1) mengarahkan (*to direct*), (2) memandu (*to pilot*), (3) mengelola (*to manage*), (4) menyetir (*to steer*).

Shertzer dan Stone (1971:40) mengartikan bimbingan sebagai “...*process of helping an individual understand himself and his world* (proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya).”

Sunaryo Kartadinata (1971:3) mengartikannya sebagai “proses membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal.” Sementara Rochman Natawidjaja (1987:37) mengartikan bimbingan sebagai “suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut bisa memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya.

2. Definisi Konseling

Dalam buku Landasan Bimbingan & Konseling, Robinson (M.Surya dan Rochman N. 1986:25:7), mengartikan konseling adalah semua bentuk hubungan antara dua orang, dimana yang seorang, yaitu klien dibantu untuk lebih mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya.

Sementara menurut ASCA (American School Counselor Association) mengemukakan bahwa “konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat

rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalahnya.”

Jadi, bimbingan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik baik individu/kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas dasar norma-norma yang berlaku.

Meskipun sama-sama berada dalam jalur pendidikan formal, perbedaan rentang usia peserta didik pada tiap jenjang memicu timbulnya kebutuhan pelayanan bimbingan dan konseling yang berbeda-beda pada tiap jenjang pendidikan. Batas ragam kebutuhan antara jenjang yang satu dengan jenjang yang lainnya tidak terbedakan sangat tajam.

B. Tujuan Konseling

Bimbingan dan konseling bertujuan membantu peserta didik mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal sebagai makhluk Tuhan, sosial, dan pribadi. Lebih lanjut tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu individu dalam mencapai: (a) kebahagiaan hidup pribadi sebagai makhluk Tuhan, (b) kehidupan yang produktif dan efektif dalam masyarakat, (c) hidup bersama dengan individu-individu lain, (d) harmoni antara cita-cita mereka dengan kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian peserta didik dapat menikmati kebahagiaan hidupnya dan dapat memberi sumbangan yang berarti kepada kehidupan masyarakat umumnya.

Secara khusus tujuan bimbingan dan konseling di sekolah ialah agar peserta didik, dapat: (1) mengembangkan seluruh potensinya seoptimal mungkin; (2) mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri; (3) mengatasi kesulitan dalam memahami lingkungannya, yang meliputi lingkungan sekolah, keluarga, pekerjaan, sosial-ekonomi, dan kebudayaan; (4) mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalahnya; (5) mengatasi kesulitan dalam menyalurkan kemampuan, minat, dan bakatnya dalam bidang pendidikan dan pekerjaan; (6) memperoleh bantuan secara tepat

dari pihak-pihak di luar sekolah untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang tidak dapat dipecahkan di sekolah tersebut.

C.

Asas-Asas Konseling

a. Asas Kerahasiaan

Asas ini menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain.

b. Asas Kesukarelaan

Asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti/menjalani layanan/kegiatan yang diperuntukan baginya.

c. Asas Keterbukaan

Asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan/kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.

d. Asas Kegiatan

Asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif didalam penyelenggaraan/kegiatan bimbingan.

e. Asas Kemandirian

Asas yang menunjukkan pada tujuan umum bimbingan dan konseling yaitu peserta didik sebagai sasaran layanan/kegiatan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi individu-individu yang mandiri, dengan ciri mengenal diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan, serta mewujudkan diri sendiri.

f. Asas Kekinian

Asas yang menghendaki agar objek sasaran layanan bimbingan dan konseling yakni permasalahan yang dihadapi peserta didik/klien dalam kondisi sekarang.

g. Asas Kedinamisan

Asas yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran layanan (peserta didik) hendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terusberkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu.

h. Asas Keterpaduan

Asas yang menghendaki agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling, baik yang dilakukan oleh guru pembimbing maupun pihak lain, saling menunjang, harmonis dan terpadukan.

i. Asas Kenormatifan

Asas yang menghendaki agar segenap layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling didasarkan pada norma-norma, baik norma agama, hukum, peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.

j. Asas Keahlian

Asas yang menghendaki agar layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah professional. Dalam hal ini kaidah pelaksana layanan dan kegiatan bimbingan dan konselinglainnya hendaknya tenaga yang benar-benar ahli dalam bimbingan dan konseling.

k. Asas Alih Tangan Kasus

Asas yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak manpu menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan peserta didikkiranya dapat mengalih-tangankan kepada pihak yang lebih ahli. Guru pembimbing (konselor)

dapat menerima alih tangan kasus dari orang tua, guru-guru lain, atau ahli lain. Demikian pula sebaliknya guru pembimbing (konselor) dapat mengalih tangankan kasus kepada pihak lain yang lebih kompeten, baik yang berada di dalam lembaga sekolah maupun di luar sekolah.

L. Asas Tut Wuri Handayani

Asas yang menghendaki agar pelayanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana mengayomi (memberikan rasa aman), mengembangkan keteladanan dan memberikan rangsangan dan dorongan, serta kesempatan seluas-luasnya kepada peserta didik untuk maju.

D. Keterampilan Konseling

Neugrug (2007) juga membahas tentang gambaran keterampilan konseling pada individu yang meliputi:

1. Keterampilan Dasar

Beberapa keterampilan sangat esensial dalam mendirikan sebuah hubungan, membangun simpati, pengertian dan kepercayaan, menyelaraskan dengan latar belakang konseli serta untuk memulai proses konseling. Keterampilan dasar ini meliputi kemampuan untuk mendengarkan, menunjukkan empati, serta menggunakan diam secara efektif.

a) Mendengarkan

Disampaikan dalam acara Training Calon Konselor yang diselenggarakan oleh HIMA PPB FIP UNY pada tanggal 15 Mei 2010 Meski mudah untuk didefinisikan, namun keterampilan mendengarkan mungkin terlalu sulit untuk diimplementasikan.

b) Empati

Empati dan Pemahaman mendalam: Seni mendengarkan khusus. Empati juga merupakan salah satu bagian penting yang harus dikembangkan dalam keterampilan konseling. Respon empati dapat membantu konseli untuk

menegaskan perasaannya yang sebenarnya dan juga membantu konseli untuk mengambil langkah yang ia inginkan.

c) Silence effectively (Diam secara efektif)

Diam merupakan satu alat yang sangat kuat yang dengan menguntungkan dapat digunakan oleh guru pembimbing untuk pertumbuhan konseli. Ini mengizinkan konseli untuk merefleksikan apa yang telah dikatakan dan memberi guru pembimbing waktu untuk memproses sesi tersebut dan memformulasikannya untuk respon selanjutnya.

2. Keterampilan Yang Biasa Digunakan

a) Pertanyaan

Apakah tujuan dari memberikan pertanyaan? Pertanyaan dapat memberikan banyak manfaat, termasuk di dalamnya guru pembimbing dapat menemukan sejarah kehidupan konseli, menyingkap isu yang ada pada konseli, dapat "menantang" konseli untuk berubah, ataupun untuk membesarkan hati konseli sehingga ia bersedia untuk lenih mengeksplorasi diri. Keterampilan pertanyaan meliputi: (a) Pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup (b) Pertanyaan Sementara (c) Pertanyaan "Why".

b) Pengungkapan Diri (Self-Disclosure)

Proses pengungkapan melibatkan guru pembimbing untuk berbagi kepada konseli tentang pengalamannya dalam berhubungan dari waktu ke waktu.

3. Keterampilan Yang Biasa Diusulkan

a) Konfrontasi: Dukungan Dan Tantangan

Disampaikan dalam acara Training Calon Konselor yang diselenggarakan oleh HIMA PPB FIP UNY pada tanggal 15 Mei 2010 Dalam konteks hubungan konseling, konfrontasi biasa digunakan sebagai cara menegur yang lebih lembut. Dengan demikian konseli dapat memahami apa

yang disampaikan guru pembimbing mengenai alternatif pemahaman terhadap situasi yang sedang dihadapi.

b) Interpretasi Interpretasi yang sesungguhnya merupakan analisis terhadap tingkah laku konseling dan membuat arti sistem dari perspektif guru pembimbing. Interpretasi dapat membantu konseli membuat lompatan besar ketika dalam terapi. Meski demikian, ada resiko yang terkandung dalam penggunaan teknik ini.

c) Kolaborasi Di sini, guru pembimbing menanyakan feedback dari dari konseli mengenai penilaiannya terhadap hubungan konseling yang telah ditempuh dan penggunaan teknik yang membawa keputusan bermutu untuk perlakuan di masa mendatang.



BAB II PROKRAS TINASI AKADEMIK

A. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari gabungan dua kata bahasa latin yaitu *procrastinus*, dengan awalan “pro” yang berarti forward atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran “crastinus” yang berarti belonging to tomorrow atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi “*procrastinus*” yang mempunyai arti forward it to tomorrow (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti “saya akan melakukannya nanti” (Burka & Yuen, 2008). Dari kedua kata tersebut dapat kita tarik maknanya yang berarti *procrastinus* adalah suatu keputusan untuk menunda pekerjaan ke hari berikutnya.

Dalam literatur klasik, prokrastinasi telah didefinisikan sebagai suatu frekuensi penundaan dalam memulai dan/atau menyelesaikan tugas. Di masa lalu, penundaan dipandang sebagai manifestasi perilaku dari manajemen waktu yang tidak efisien, tetapi dalam beberapa tahun belakangan ini, penelitian telah menunjukkan bahwa pemahaman konseptual mengenai prokrastinasi masih kurang dan cenderung menghalangi mekanisme pemeriksaan dasar. Sedangkan prokrastinasi yang sekarang ini tampaknya lebih terkait dengan faktor emosi, perilaku, dan kognitif (J. R Ferrari et al., 1995).

Menurut (Freeman et al., 2011) *Procrastination is a prevalent and complex psychological phenomenon that has been defined as the purposive delay in beginning or completing a task.* Artinya, prokrastinasi adalah suatu fenomena psikologis yang lazim dan kompleks yang didefinisikan sebagai penundaan purposif pada awal atau penyelesaian sebuah tugas.

Salah satu buku yang mengupas tentang prokrastinasi adalah buku hasil karangan Knauss yang berjudul “*End Procrastination Now*”. Ia mendefinisikan prokrastinasi “*is an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It’s a process that has probable consequences*”. Artinya, prokrastinasi adalah suatu masalah

kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis. Perilaku ini (prokrastinasi) adalah suatu proses yang mungkin memiliki konsekuensi (2010: xvi).

Knaus (2002) menganggap prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dari suatu kegiatan, memang sengaja untuk terlambat dan mempunyai alasan untuk membenarkan perilaku tersebut serta menghindari penyalahan (dalam Milgram et al., 1993) Ellis & Knaus (dalam Chun Chu & Choi, 2005) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah *“as the lack or absence of self-regulated performance and the behavioral tendency to postpone what is necessary to reach a goal”*. Menurutnya, seseorang yang melakukan prokrastinasi itu kurang atau tidak memiliki regulasi kerja yang tinggi. Oleh karenanya, ia cenderung untuk menunda-nunda apa yang harus dilakukan untuk mencapai suatu tujuan.

Sependapat dengan Ellis dan Knaus, Noran (dalam Milgram et al., 1993) juga menganggap prokrastinator sebagai seseorang yang tahu apa yang ingin dilakukan, ia mencoba dan merencanakan untuk mengerjakan tugas tersebut, namun tidak berhasil menyelesaikannya. Mereka lebih suka melakukan hal-hal yang kurang penting, daripada harus mengerjakan kewajiban mereka. Mereka membuang-buang waktu hanya untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang disenangi saja.

Dalam proses penelitian yang dilakukan Burka & Yuen (2008) mendapati salah satu siswa Group at UC Berkeley yang dengan tiba-tiba mengatakan *“procrastination is like a dandelion. you pull it up and think you have got it, but then it turns out the roots are so deep, it just grows back”*. Dari ungkapan tersebut, tersirat bahwa ketika merasa perilaku prokrastinasi sudah menghilang, ternyata tanpa disadari ternyata prokrastinasi kembali muncul lagi dari akar emosional yang paling dalam. Akar emosional prokrastinasi melibatkan pikiran dalam, rasa takut, harapan, ingatan, mimpi, keraguan dan juga tekanan.

Menurut Ghufroon & Rini (2014) prokrastinasi akademik adalah jenis

penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus atau tugas kursus. Ferrari (dalam Hall et al., 2006) menyatakan bahwa prokrastinator yang gagal dalam bidang akademik dikarenakan mereka menghindari pengerjaan tugas dan merasa takut apabila mereka tidak dapat menyelesaikan tugasnya. Hal serupa juga dikatakan oleh Ellis dan Knaus (dalam Milgram et al., 1993) yang mengatakan bahwa prokrastinator memiliki kecenderungan untuk menghindari pekerjaan dengan menggunakan alasan untuk membenarkan penundaan yang dilakukannya dan menghindari kesalahan.

Academic procrastination is an irrational tendency to delay at the beginning or completion of an academic task. Many tertiary students intend to complete their academic tasks within the time frame, but they lack the motivation to get started. Due to their self-defeating behavior, academic procrastinators often experience dire consequences, including low self-esteem, depression, and academic failure (Yong, 2010).

Dalam pernyataan tersebut, Yong mengartikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang disebabkan oleh pikiran yang irasional. Banyak siswa yang hanya berniat untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dalam jangka waktu yang ditentukan tetapi mereka tidak memiliki motivasi untuk memulai. Karena sikapnya itu, siswa yang melakukan prokrastinasi akan mengalami kerugian dan harus menerima akibatnya, seperti rendah diri bahkan gagal dalam bidang akademik.

Fibrianti (2009) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang. Sama halnya yang dikatakan oleh (Wulandari, 2006) yang menyatakan bahwa prokrastinasi yaitu suatu penundaan untuk memulai maupun untuk menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak mendukung dalam proses penyelesaian tugas yang pada akhirnya dapat menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan bagi pelakunya.

Sedangkan Millgram (dalam (Ilfiandra, 2015) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi:

- a. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.
- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas kampus, maupun tugas rumah tangga.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Menurut Solomon & Rothblum (1984) prokrastinasi terjadi bukan semata-mata disebabkan oleh kebiasaan belajar dan organisasi waktu yang buruk saja, tetapi juga merupakan suatu kesatuan dari komponen-komponen perilaku, kognitif dan perasaan. Boice dalam (Fibrianti, 2009) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Dari beberapa pengertian tokoh yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan dilakukan berulang-ulang tanpa memandang alasan apapun sehingga mengakibatkan dampak negatif kepada si pelaku seperti prestasi rendah, tidak naik tingkat atau tidak lulus kuliah.

B. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari et al (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya. Indikator tersebut dikelompokkan menjadi tiga aspek, yaitu :

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda – nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya sebelumnya.

b. Cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Mahasiswa prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Tindakan tersebut yang terkadang mengakibatkan mahasiswa tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan berarti mahasiswa yang mengerjakan tugas cenderung tidak dapat cepat dalam mengerjakan tugasnya sehingga tugas selesai dengan waktu yang lama.

c. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Siswa prokrastinator cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik dapat dilihat dari sikap seseorang yang menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, cenderung memerlukan waktu yang lebih lama dari waktu yang ditentukan, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, dan lebih

memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

C. Jenis Prokrastinasi Akademik

Ferrari et al. (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua kategori, yaitu:

- a. *Functional procrastination*, yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Prokrastinasi fungsional ini biasanya dilakukan untuk mengumpulkan data- data penting, referensi atau informasi lain yang terkait dengan tugas primer (tugas yang penting). Dalam kenyataannya, untuk mengumpulkan data-data memang membutuhkan waktu yang tidak pasti sesuai dengan jenis informasi yang akan dicari. Ada informasi yang membutuhkan waktu sebentar, dan ada juga yang lama. Prokrastinasi macam ini sering terjadi pada tugas-tugas yang berhubungan dengan penelitian.
- b. *Disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak memiliki tujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Prokrastinasi disfungsional ini dibagi lagi menjadi dua bentuk berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.
 - 1) *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan yang terkait dengan pengambilan keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan

kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang (Ferrari, dalam Ghufron, 2010: 155).

- 2) *Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi ini dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatangkan nilai negatif padanya atau mengancam *self esteem*-nya. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *implusiveness* (J. R Ferrari et al., 1995)

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi terdiri dari dua jenis penundaan. Pertama, penundaan yang dilakukan untuk memperoleh informasi atau data yang dibutuhkan agar lebih lengkap dan akurat, yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik disebut dengan prokrastinasi fungsional (*functional procrastination*). Kedua, penundaan ini dilakukan tanpa ada tujuan yang jelas dan tidak ada hubungannya dengan tugas serta merugikan disebut dengan prokrastinasi disfungsional (*disfungsional procrastination*).

D. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron & Rini (2014) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu :

a) Faktor Internal

Faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu :

- 1) Kondisi fisik individu yaitu faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan

fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue*. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang;

2) Kondisi psikologis individu menurut Millgram (dalam Ghufron) *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan.

3) Faktor Eksternal

Faktor-faktor yang terdapat diluar dari individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

a. Gaya Pengasuhan Orangtua

Hasil penelitian Ferarari dan Ollivete (dalam Ghufron & Rini, 2014) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *Avoidance Procratination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *Avoidance Procratination* pula. Menurut (Al-Ghazali, 1964) hendaknya orangtua tidak berhenti memberikan nasihat saat anaknya bertambah usia dan mulai dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk bagi dirinya. Hendaknya orangtua terus memberi bimbingan dan petunjuk kepadanya, sampai benar-benar yakin bahwa anaknya telah mendapatkan sifat-sifat terpuji dalam segala hal.

b. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *Lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Perilaku prokrastinasi akademik juga

bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *Reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.



BAB III

SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)

A. Konsep Dasar SFBC

SFBC merupakan salah satu pendekatan konseling yang berorientasi pada tujuan dimasa depan, yang didasarkan pada asumsi optimis bahwa setiap individu memiliki akal dan kompeten serta memiliki kemampuan untuk menemukan solusi untuk permasalahannya untuk dapat mengubah hidup mereka kearah yang lebih baik. (Shazer & Dolan, dalam Corey, 2014) menyatakan, *“SFBT emphasizes individual strengths and resiliencies by focusing on listening to their ideas about solutions and exceptions to their problems. Therapists encourage clients through several interventions to increase those behaviors that have worked for them in the past”* (model konseling SFBC menekankan pada kekuatan dan ketahanan individu, konselor berfokus pada mendengarkan cerita untuk mengidentifikasi solusi dan ‘pengecualian’ untuk masalahnya. Konselor memberikan dorongan pada konseli melalui beberapa intervensi untuk meningkatkan perilaku yang telah bermanfaat untuk mereka berdasarkan pengalamannya).

SFBC adalah suatu bentuk konseling atau terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantu mereka muncul dan menyusun solusi untuk masalah yang mereka hadapi. Model konseling ini lebih mementingkan masa depan daripada masa lalu atau masa kini (Kurnanto, 2019). Pendekatan SFBC, menghindari pencarian yang sering sia-sia untuk mengetahui penyebab masalah, mengambil fokus langsung kedepan menuju solusi. Fokus pada solusi bukan masalah, masa depan bukan masalah, apa hal baik yang terjadi bukan pada masalah, mengarah ke cara positif untuk membuat perubahan dan kemajuan. Berbeda dengan pendekatan konvensional yang berasumsi terhadap masalah dengan menganalisis masalah, memahami masalah dianggap cara terbaik untuk menyelesaikan masalah (Jackson & Mckergow, 2002). Munculnya SFBC menentang pendekatan tradisional dengan membawa model yang lebih sesuai untuk kebutuhan masyarakat khususnya disekolah saat ini. Dengan mengetahui perbedaan dari masing-masing model, maka konselor dapat membedakan asumsi dan prinsip-prinsip yang menjadi dasar model-

model yang telah ada, dengan memahami asumsi tersebut konselor dapat memahami tujuan masing-masing kegiatan konseling. Dengan membandingkan SFBT dengan model konseling yang utama yaitu Psikoanalisa, Humanistik, dan Kognitif Behavioral. Ketika masalah pribadi ingin diselesaikan, seseorang akan memfokuskan perhatiannya pada pengalaman masalah yang menyebabkan masalah saat ini. Proses mental seseorang atau kognisi seseorang selalu dilihat sebagai faktor penyebab masalah yang terjadi pada masa sekarang. Dengan kata lain, penyebab masalah ada pengalaman atau masalahnya dan harus ditemukan dan dilakukan perbaikan untuk penyebab masalah yang sudah diketahui. Pengalaman masalah dan pikiran bawah sadar menentukan perilaku yang nampak saat ini berdasarkan pandangan Psikoanalisa. Penekanan keunikan individu, kecenderungan alami pada pertumbuhan individu, memperhatikan masa lampau sebagai pengalaman yang dapat mempengaruhi perilaku masa kini, yaitu pandangan Humanistik. Perilaku merupakan bagaimana cara orang berpikir dalam memandang suatu situasi tersebut hingga memberikan reaksi perilaku berdasarkan pemikiran individu merupakan pandangan CBT (Golding, 2011). Model-model utama konseling tersebut mendiagnosis masalah dan memberikan treatment dengan input minimal dari konseli. Strategi ‘mengarahkan’ dapat mengurangi ketersediaan konseli untuk berpartisipasi dalam kegiatan layanan. Jika konseli berkontribusi dalam proses konseli, solusi yang ditemukan pun cenderung tidak akan dilakukan olehnya. Ini jadi pertimbangan penting dalam layanan konseling sekolah mengingat perbedaan usia antara guru konselor dan siswa (Murphy, 2015). Dengan begitu model-model tersebut akan membentuk struktur konseling sebagai : “menemukan penyebab masalah sehingga dapat mengidentifikasi gejala untuk mendiagnosis kondisi dan perilaku tertentu agar memperoleh penanganan terhadap masalah yang dihadapi”.

Sesi konseling SFBT dilakukan guna mengumpulkan data tentang apa yang berhasil atau tidak bekerja dengan baik untuk konseli. Pencarian informasi atau data diutamakan untuk memperoleh hal atau perilaku yang bermanfaat untuk konseli dan metode komunikasi yang akan membantu konseli untuk mengetahui dan mewujudkan kekuatan mereka sendiri, memvisualisasikan tujuan dan

melihat kemungkinan untuk berubah kearah kemajuan atau ke masa depan yang lebih diinginkan konseli. SFBC memungkinkan diskusi tentang menyajikan masalah pengalaman konseli dan membiarkan menggambar rasa sakit, perjuangan, dan frustrasi yang dirasakan, namun eksplorasi tersebut dilakukan secara singkat. *“The solution-focused philosophy based on the assumption when people focus on past or present problems they can become blocked and mired in unresolved past conflicts rather than focus on how to find solution for the future”* jadi, filosofis SFBC didasarkan pada asumsi seseorang yang ebrfokus pada masalah mereka dapat terhambat dan terperosok pada konflik masalah yang tidak terselesaikan daripada berfokus menemukan solusi dari masalahnya (deShazer, dalam Corey, 2014).

B. Tujuan Model SFBC

Tujuan SFBC antara lain adalah: 1) Mengubah situasi atau kerangka acuan; mengubah perbuatan dalam situasi yang problematis, dan menekankan pada kekuatan konseli, 2) Membantu konseli untuk mengadopsi sebuah sikap dan mengukur pergeseran dari membicarakan masalah-masalah pada membicarakan solusi, 3) Mendorong konseli untuk terlibat dalam perubahan dan membicarakan solusi daripada membicarakan masalah.

SFBC mencerminkan beberapa gagasan dasar tentang perubahan, tentang interaksi, dan mencapai tujuan. Terapis berfokus solusi percaya bahwa individu memiliki kemampuan untuk menentukan tujuan pribadi yang berarti dan memiliki sumber daya yang diperlukan untuk memecahkan masalah mereka. Tujuan adalah unik untuk setiap konseli dan dibangun oleh konseli untuk menciptakan masa depan yang lebih baik (Prochaska & Atlanta dalam Corey, 2009). Kurangnya kejelasan tentang preferensi konseli, tujuan, dan hasil yang diinginkan dapat mengakibatkan keretakan antara konselor dan konseli. Dari kontak terlebih dulu dengan konseli, konselor berusaha untuk menciptakan iklim yang akan memfasilitasi perubahan dan mendorong konseli untuk berpikir dalam berbagai kemungkinan.

Walter dan Peller (dalam Corey, 2009) menekankan pentingnya membantu

konseli dalam menciptakan tujuan yang jelas: (1) dinyatakan positif dalam bahasa konseli, (2) berorientasi proses atau aksi, (3) disusun di sini dan sekarang, (4) dapat dicapai, konkret, dan spesifik, dan (5) dikendalikan oleh klien. Menurut Corey (2012) tujuan lain dari SFBC yaitu mengubah persepsi konseli dengan membingkai ulang pandangan terhadap dirinya. Persepsi konseli yang awalnya selalu berfokus pada masalah, menganggap akan selalu datang masalah, menganggap dirinya tidak dapat menyelesaikan semua hal dirubah dan dibingkai kembali menjadi pernyataan diri yang lebih positif dengan menggali kekuatan dan keberhasilan yang pernah dicapai walaupun dalam skala kecil, dan memanfaatkan kekuatan tersebut untuk menjadi solusi pemecahan masalahnya.

SFBC bertujuan untuk mengidentifikasi kekuatan konseli, membangun bersama tujuan dan bersama-sama menciptakan kemungkinan untuk mencapai tujuan yang diharapkan konseli. Hasilnya adalah konseli secara mengetahui kekuatan dan kemampuan dirinya, konseli memahami kemampuannya dapat digunakan untuk menyelesaikan masalahnya dengan kekuatan-kekuatan kecil yang dimiliki dan dilakukan dengan maksimal.

C. Proses Konseling Model SFBC

Konseli yang menceritakan permasalahan mereka pada sesi konseling berfokus solusi, memiliki persepsi hidup tidak akan berubah, akan terjadi hal lebih buruk, bahwa hidup mereka tidak akan bergerak menuju tujuan yang mereka harapkan. Konselor membantu konseli mengenali sisi lain selain permasalahan yang mereka hadapi atau keberhasilan-keberhasilan serta kegembiraan yang mereka alami selama ini diluar dari permasalahan tersebut. Hal senada disampaikan oleh (Metcalf, dalam Corey, 2015) beliau sering memulai sesi konseling dengan mengatakan “*Look back over your week and tell me what seemed to go slightly better for each of you*” “lihat kembali hari kemarin dan katakan apa yang sedikit menggembirakan untuk anda.” Hal ini berfungsi untuk mencari tahu mengenai keberfungsian apa yang dilakukan konseli yang akan digunakan untuk menjadi solusi bagi masalah yang dialami konseli dalam waktu sesingkat mungkin. Konsepnya yaitu “*once you know what works, do more of it*” jadi konseli diminta memanfaatkan keberhasilan yang

pernah dialami dan lakukan sebanyak mungkin. Jika tidak ada sesuatu yang berfungsi dan berguna, konseli didorong untuk mencoba sesuatu yang berbeda (Guterman & Hoyt, dalam Corey, 2015). Kalimat berbeda disampaikan oleh (Shazer, dalam Corey, 2015) *“Tell me about times when you felt a little better and when things were going your way”* “ceritakanlah tentang saat-saat anda merasakan situasi sedikit lebih baik dan ketika segalanya berjalan sesuai dengan keinginan dan harapan anda”. Konseling akan bekerja dengan baik ketika konseli terlibat aktif dalam proses terapeutik, ketika konseli dan konselor memiliki hubungan yang positif proses konseling akan berjalan lancar dan dapat mencapai hasil yang diinginkan (Murphy, dalam Corey, 2014). Konselor dapat memulai kegiatan konseling dengan menyampaikan “Meskipun dapat mendiskusikan alasan anda disini, kita akan alihkan fokus kepada hal apa yang ingin anda capai daripada membahas mengapa anda berada disini” atau “kita akan fokus pada apa yang anda harapkan setelah keluar dari kegiatan konseling ini”.

Peran konselor untuk memahami diri sebagai orang yang memiliki banyak akal, karena konseling SFBC dirancang secara singkat tanpa memfokuskan pada pengalaman masalah, konselor memiliki tugas untuk menjaga konseli tetap pada jalur solusi daripada masalah. Jika konseli terlalu memfokuskan percakapan pada jalur masalah, akan sulit bagi mereka bergerak kearah yang positif. Konselor bertugas membantu konseli membayangkan bagaimana hidup yang berbeda dan apa yang perlu dilakukan untuk mencapai perbedaan tersebut. SFBC membangun hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli dapat dimulai dengan sikap terbuka dan kerendahan hati, beberapa cara membangun hubungan menurut (Murphy, 2015) adalah : a) pada awal pertemuan konseling dekati konseli dengan kerendahan hati, rasa ingin tahu dan tertarik pada kehidupan konseli; b) lihat, dengarkan, tanyakan, dan pelajari sebanyak mungkin tentang konseli sebelum bersama menentukan solusi; c) perlakukan konseli sebagai ahli untuk dirinya sendiri dan sebagai contributor penting untuk dirinya sendiri; d) hormati kebebasan konseli untuk menerima dan menolak solusi yang ditemukan dengan merevisi bersama menyesuaikan dengan gaya dan situasi unik konseli; e) hormati beragam; pendaoat, gagasan, ekspresi, dan

latar belakang budaya konseli; f) libatkan konseli dalam setiap pembicaraan dan keputusan hidup mereka, termasuk evaluasi layanan.

D. Peran Konselor Model SFBC

Peran konselor dalam konseling model SFBC adalah membantu konseli mengenali sumber daya yang telah mereka miliki, seperti ketahanan diri, keberanian, dan kemampuan diri. Konselor yang berfokus pada solusi terlibat dalam percakapan dengan konseli tentang apa yang sudah berjalan dengan baik dikehidupan mereka selama ini, kemungkinan-kemungkinan masa depan yang terjadi dengan adanya perilaku yang nampak saat ini, serta kemungkinan-kemungkinan yang diinginkan konseli dimasa depannya (Corey, 2014).

(Hanton, 2011) menyatakan,

“As it is the nature of the solution focused worker/therapist to help the client realize and utilize their own unique skills, so the solution focused trainer and/or author will help course participants and text readers realize and hone their existing skills. One of the important counselor skills at SFBC is listening.. Listen for what the client wants, listen to what they say, so that you can ask the next question based on the last answer: this is the way a SF brief therapist would approach the therapeutic ‘formulation’. Listen with a curious ear and do not presume to ask anything if it is not based on what you have heard”

Orientasi konseling yang penuh rasa hormat dan penuh harapan dibangun di atas dimensi positif seperti kekuatan dan kemampuan yang dimiliki konseli, serta dengan perilaku-perilaku positif yang sudah dilakukan konseli dalam situasi atau keadaan lain. SFBC memiliki kesamaan dengan positive psychology, yang berkonsentrasi pada apa yang benar, apa kelebihan individu, dan hal positif apa yang sudah individu lakukan daripada memfokuskan pada masalah, kelemahan, dan deficit individu (Murphy, dalam Corey, 2014). Dengan menekankan dimensi positif, konseli dengan cepat terlibat dalam

penyelesaian masalah yang mereka hadapi, yang menjadikan SFBC sebuah pendekatan yang memberdayakan. Konseli yang datang sering menceritakan masalah mereka berdasarkan pandangan deterministic bahwa apa yang terjadi saat ini karena kesalahan masalalu, konseli memperkuat pandangan tersebut dengan menceritakan kembali permasalahan-permasalahan lalu yang dirasakan atau berfokus pada masalalunya serta menganggap dirinyalah yang amat sangat bersalah. Konselor SFBC menentang dan melawan persepsi konseli yang terlalu berfokus pada permasalahan ini, konselor harus lebih menyoroti kepercayaan akan kemampuan dan kelebihan konseli untuk menemukan kekuatan yang ada dalam diri konseli yang dapat digunakan untuk membantunya keluar dari masalah yang dihadapi. Hal tersebut menjadi salah satu tujuan model SFBC yaitu mengubah persepsi konseli dengan membinkai ulang pandangan terhadap dirinya. Konselor menggali solusi-solusi yang kemungkinan akan dapat dilakukan berdasarkan kekuatan yang dimiliki konseli daripada mendengarkan detail masalah yang dialami konselinya.

Bersama konseli, konselor membangun solusi yang dianggap paling tepat, dapat mengarahkan konseli pada situasi baru yang lebih kondusif dan produktif. Konselor SFBC berperan dalam membantu konseli dalam membuat perubahan dari keadaan masalah statis ke arah kemungkinan baru dengan solusi yang kreatif (Walters & Corey, 1980). Dalam proses konselingnya, konselor berperan sebagai orang yang “not knowing” untuk mendorong konseli sebagai ahli tentang kehidupannya sendiri, mengubah dari therapist-as-expert digantikan oleh client-as-expert. “kami tidak memandang diri kami sebagai ahli dalam masalah klien dan kemudia melakukan intervensi. Sebaliknya, kami berusaha menjadi ahli dalam mengeksplorasi kerangka refrensi klien dan mengidentifikasi persepsi yang dapat digunakan klien untuk menciptakan kehidupan yang lebih memuaskan” (De Jong & Berg, dalam Corey, 2014). Dalam posisi tidak tahu, konselor masih mempertahankan semua pengetahuan dan kapasitas pengalaman pribadi yang telah mereka peroleh, konselor memasuki percakapan dengan rasa ingin tahu dan minat yang kuat pada kisah konseli. Tujuannya, untuk memasuki sepenuhnya dunia konseli untuk memperoleh perseptif, kekuatan, dan pengalaman unik daring konseli. Empati

dan kemitraan kolaboratif dalam proses konseling dipandang lebih penting daripada penilaian atau teknik. Hubungan yang kondusif dapat dibangun dengan menunjukkan konseli memiliki kekuatan untuk membangun solusi bagi masalah yang mereka hadapi.

Dalam beberapa kasus, jika konselor menjadi terlalu terlibat dalam mendefinisikan masalah atau berkontribusi untuk membuat perubahan, maka konselor mengambil risiko memperburuk masalah atau menjadi bagian dari diri konseli. Tugas konselor sejatinya adalah masuk dan keluar dengan cepat dan membiarkan konseli berada di jalannya dengan intervensi minimal. Seperti yang dapat dilihat, konseling seharusnya seperti operasi otak. Konselor harus masuk dan keluar dengan cepat tanpa konseli hampir tidak tahu bahwa konselor pernah ada di sana. Dengan cara ini, konseli dapat lebih mudah kembali ke jalurnya (Guterman, 2013).

E. Tahapan Model SFBC

O'Connel & Palme (2003) dalam bukunya yang berjudul "Solution-Focused Stress Counseling" mencantumkan tahapan SFBC yaitu:

A. Tahap Pertama

1. *Beginnings* (awal),

konselor mulai terlibat pada pembicaraan dengan mendengarkan dan berusaha memahami kesulitan konseli, pada saat bersamaan konselor dapat mendengarkan informasi mengenai kekuatan dan kemampuan konseli. Konselor mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama penyampaian yang diberikan oleh konseli. Mendengarkan berlangsung selama konseli membutuhkan empati dari konselor, hal ini tergantung masing-masing konseli, setelah konseli merasa lebih tenang dan mulai menunjukkan rasa aman konselor dapat bertanya pada konseli. Tahap ini konselor membangun hubungan kolaboratif dengan konseli, dengan mendengarkan, perhatian penuh, dorongan, humor dapat menumbuhkan kenyamanan dan keamanan bagi konseli.

2. Goal Setting (menentukan tujuan)

tujuan harus dirumuskan dengan jelas oleh konseli dan konselor, bagaimana harapan yang diinginkan oleh konseli setelah masalahnya selesai. Dengan merumuskan tujuan dengan jelas, akan memberikan gambaran tentang apa yang harus dilakukan dan mencegah kegagalan karena penetapan tujuan yang tidak spesifik, konselor mengarahkan tujuan yang jelas, sederhana, dan dapat dicapai dalam proses konseling. Terkadang konseli hanya meminta konselor untuk mendengarkan dengan menyampaikan: “aku ingin bertemu denganmu karena aku ingin melepaskan rasa sesak ini” dan akan merasa lebih baik. Untuk beberapa konseli ‘didengarkan’ dapat membuat keadaan lebih berbeda. Kegiatan konseling dilakukan tetap dekat dengan tujuan yang diharapkan konseli. Konselor berusaha mengklarifikasi dengan konseli apa yang diharapkan jika konseling sukses, namun hal itu tidak dapat selalu dilakukan sejak awal. Dalam suatu kasus, banyak konseli yang dibawah tekanan merasa bingung, tidak tenang, tidak jelas merasa sulit untuk mengartikan keadaan. Jika konseli mengalami depresi, tidak akan ada keberhasilan atau pencapaian yang dipikirkan. Pertanyaan-pertanyaan yang dapat memulai mengeksplorasi harapan konseli adalah sebagai berikut:

“Menurut Anda berapa lama keadaan kamu akan mulai membaik?”
“Menurut Anda, berapa kali kita perlu bertemu?”
“Bagaimana Anda tahu bahwa konseling bermanfaat untuk keadaan Anda?”
“Apa yang akan mulai atau berhenti terjadi di kehidupan Anda?”
“Kira-kira bagaimana tanda awal jika segala sesuatu sudah normal/jika keadaan membaik?”

Perubahan yang diharapkan tidak selalu perubahan besar, Langkah-langkah kecil pun diberikan apresiasi dengan dilakukan secara intens. Tentu saja, tujuan dapat berubah sepanjang waktu konseling, perubahan yang diharapkan pun mendekati kesejahteraan bagi konseli. Konseli tidak perlu mencapai semua tujuan pada satu sesi konseling saja, ia dapat memprioritaskan dan selanjutnya menyampaikan pada sesi berikutnya. Egan (dalam O'Connell, 2004), Suatu tujuan adalah realistis jika klien memiliki akses ke sumber daya yang diperlukan untuk mencapainya,

keadaan eksternal tidak mencegah pencapaiannya, tujuannya berada di bawah kendali konseli, tujuannya berkelanjutan dan bermanfaat. Tujuan pemberdayaan cenderung memenuhi kriteria berikut:

- a) *Grounded* (meletakkan tujuan paling dasar), semakin konkret tujuan semakin dapat digambarkan dengan jelas dalam pikiran untuk arah memulainya.
- b) *Simple and clear* (sederhana dan jelas), tujuan dirancang secara jelas, dapat dicapai konseli, tidak ambigu, tidak rumit.
- c) *Measurable* (terukur), tujuan hendaknya dapat diukur atau dapat terlihat perubahannya walaupun tidak semua dalam kehidupan ini dapat diukur. Namun, tujuan yang measurable memungkinkan untuk diketahui apakah tujuan tercapai atau tidak, jika tidak tercapai seberapa jauh usaha yang harus digunakan.
- d) *In keeping with the client's value's* (sesuai dengan nilai-nilai konseli), tujuan diharapkan sesuai dengan nilai-nilai yang ada berdasarkan kehidupan disekitar konseli, atau pandangan konseli. Konselor hendaknya perlu menyadari konsekuensi dari tujuan konseli dengan nilai-nilai yang ada baik konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang. Contoh: dalam suatu kasus siswa yang dihadapkan pada permasalahan social terlalu bergantung dengan teman dalam mengerjakan tugas karena merasa tidak mampu mengerjakannya sendiri, siswa ingin berhenti sekolah, jangka pendeknya mungkin akan menenangkan baginya, namun jangka panjangnya sangat buruk untuk dirinya sendiri, konselor harus memahami dan kembali memberikan jalan untuk menentuka tujuan baru.

3. *Exeption Seeking* (mencari pengecualian)

Salah satu intervensi utama dalam SFBC yaitu mencari 'pengecualian', yaitu menemukan suatu kekuatan, kelebihan, kebahagiaan pada saat tidak mengalami masalah atau pada saat terjadi masalah, dapat digunakan untuk membantu dalam membingkai kembali pemahaman

konseli tentang keadaan dan pilihan mereka. Pengecualian bisa berada di ranah pikiran, perasaan, dan perilaku atau bahkan melibatkan ketigasnya dan dapat direncanakan maupun spontan. Pengecualian menyediakan data baru yang berpotensi memperluas kesadaran konseli, tidak hanya pada saat-saat masalah tidak ada, tetapi juga pada saat terjadi masalah atau melakukan hal-hal lain yang menyebabkan situasi menyenangkan atau membebaskan dirinya. mencari pengecualian sebagai ‘cara seseorang memulihkan pengalaman berdasarkan pandangan dari cerita menyakitkan mereka saat ini, dengan mengetahui dan memahami berbagai peristiwa menyenangkan pada pengalamannya, mereka akan membuka pandangan baru pada kehidupannya.’ Pengecualian adalah saat-saat ketika (a) pada sementara waktu, masalah tidak terjadi, (b) masalah ada, akan tetapi tidak terlalu mempengaruhi konseli seperti biasanya, (c) tidak bertahan lama dan tidak terjadi secara intens, (d) tidak terjadi dengan frekuensi yang sama (dapat timbul selama dua hari, tiga hari, bahkan seminggu sekali). Ketika konseli memberikan contoh pengecualian, mereka dapat memberikan penjelasan mengapa hal itu dapat terjadi. Pengecualian yang dimiliki dan diketahui konseli hendaknya diketahui pula bagaimana terjadinya. Karena pengecualian dapat membantu dan tidak membantu, penjelasan terperinci tentang bagaimana pengecualian muncul sama pentingnya dengan spekulasi konseli tentang penyebabnya. Seperti yang disampaikan Doyle dan Holmes ‘adalah kesalahan besar untuk membuat teori sebelum Anda memiliki semua bukti. Itu adalah hukumnya’. Tidak berarti semua konseli dapat mengidentifikasi pengecualiannya diawal sesi, namun pasti akan muncul disesi berikutnya seperti merasa nyaman dan tenang. Contoh pengecualian ketika disampaikan oleh konseli: (a) konseli tidak kehilangan kesabarannya pada saat situasi bermasalah, tidak seperti respon biasanya, (b) konseli berhasil berkontribusi pada pertemuan, yang dimana biasanya diam, (c) konseli dapat berbicara dan berdiskusi dengan tenang tanpa menangis, (d) konseli dapat berhenti memikirkan peristiwa yang menegangkan dan memikirkan hal lain, (e) konseli dapat

melakukan dengan santai, tenang, dan lebih lambat daripada tergesa-gesa, (f) konseli dapat mendengarkan dan menerima lawan bicaranya.

Pengecualian dapat dibagi menjadi dua yaitu:

- a. *Planned Exeptions* (pengecualian yang direncanakan), merupakan programtindakan yang disengaja dilakukan untuk mengubah situasi masalah konseli. Semakin banyak rencana pengecualian yang diingat konseli, semakin dekat pula harapan perilaku yang diinginkan, jika pengecualian sulit ditemukan, konselor dan konseli dapat merencanakan pengecualian yang masih dapat dilakukan konseli dengan begitu lambat laun akan memberikan efek meningkatkan kesadaran dan perubahan pada pola pikir, tindakan, dan perasaan konseli. Dengan begitu, konseli akan menyadari kekuatan dan kelebihanannya dalam menciptakan pengecualian (keadaan yang menyenangkan dan membebaskan) dengan memanfaatkan kemampuannya. Konselor dapat mendorong untuk terus melakukan apa yang sudahdirencanakan dan memberikan penguatan pada konseli bahwa dirinya mampumelakukan hal dengan lebih baik.
- b. *Spontenous Exeptions* (pengecualian yang spontan), adalah pengecualian yang terjadi secara kebetulan tanpa perencanaan atau tanpa disadari oleh konseli. Konselicenderung bingung jika dimintai keterangan tentang kejadian tersebut, tidak menyadari sepenuhnya apa yang dipikirkan saat itu, mengapa bisa terjadi, serta sulit mengidentifikasi apa yang membuatnya menjadi perbedaan dari saat masalah muncul. Jika konseli sulit mengindetifikasi pengecualian yang bermanfaat untuk dirinya dan perubahannya, konselor dapat menugaskan untuk menggambarkan situasinya sehari-hari dalam buku harian pengecualian.

4. *Utilization of Client Strengths* (Pemanfaatan Kekuatan Konseli)

Konselor memulai konseling untuk membantu konseli dalam mengenali dan

memanfaatkan sumber daya, kekuatan, dan kualitasnya yang dibutuhkan untuk mengentaskan masalahnya. Selain dapat mengidentifikasi kekuatan atau sumber daya dalam dirinya, akan lebih baik jika konseli dapat mampu mengingatnya dan memahaminya. Dimulai dari mengidentifikasi dan mengingat sumber daya yang dimilikinya selama memiliki masalah atau tidak memiliki masalah, konseli mungkin dapat mengaktifkan atau menerapkan kembali sumber daya tersebut dimasa sekarang atau masa depan demi perubahan kearah kemajuan. Konselor mengajukan pertanyaan untuk memperoleh keterampilan mengatasi klien. Konselor SFBC berupaya membawa sumber daya konseli (keterampilan, kelebihan, kualitas pribadi positif) kedalam kesadaran konseli agar dapat dimanfaatkan dalam perubahan kehidupannya. SFBC percaya konseli memiliki sumber daya dalam dirinya akan tetapi belum dipekerjakan atau diperdayakan sepenuhnya dalam menyelesaikan masalah. Adalah tugas konselor untuk membantu konseli memiliki dan menerapkan sumber daya mereka.

5. *The Miracle Question* (Pertanyaan Keajaiban),

merupakan pertanyaan hipotesis (dugaan jawaban, kebenaran yang sementara) yang mengajak konseli untuk membayangkan dan menjelaskan secara rinci seperti apa hidup mereka ketika tidak memiliki masalah. Pertanyaan ini dapat digunakan di awal sesi maupun sesi selanjutnya, yang digunakan untuk membantu konseli menggambarkan tujuan, sumber daya, pengecualian, dan strategi mereka. Tidak semua miracle quotients dapat dijawab oleh sebasian besar konseli, pada saat memiliki masalah konseli cenderung tidak dapat membayangkan hal yang menyenangkan. Oleh karena itu, percakapan perlu dilakukan agar konseli menyampaikan seluruh ceritanya, dan dapat diberikan tanggapan atau pertanyaan keajaiban ini oleh konselor. Namun, dalam memberikan pertanyaan keajaiban pun konselor harus berhati-hati dalam memilih waktu bertanya, konselor harus memberikan konseli waktu untuk menyampaikan perasaannya agar menumbuhkan kenyamanan dan empati dari konselor. Kadang kala, konseli juga sulit

mengingat kembali apa yang disampaikan sebelumnya, meskipun itu berkaitan dengan keinginannya oleh sebab itu informasi yang disampaikan konseli harus segera diberikan umpan balik atau mengkonfirmasi kembali, dapat dilakukan dengan pertanyaan “Berarti, maksud yang kamu sampaikan tadi. Jika tugas kamu kerjakan sendiri kamu merasa lebih puas, apakah begitu?”, informasi-informasi yang muncul pun penting untuk dicatat.

B. Tahap Kedua

1. Scalling (Penskalaan)

Teknik ini membantu konseli mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka tentang masalah yang dihadapi dengan menggunakan angka. Skala berkisar 1-10, dengan 0 mewakili masalah terburuk yang pernah terjadi, atau perasaan saat belum mengikuti konseling dan angka 10 mewakili keadaan yang tidak memiliki masalah. Scalling sering berhubungan dengan tujuan dan strategi spesifik yang muncul. Konselor menggunakan skala untuk membantu konseli (a) menilai kondisi masalah saat ini dan (b) mengukur tingkat kepercayaan mereka dalam memecahkan masalah. Konselor juga menggunakan skala untuk mendapatkan komitmen dari konseli. Scalling dapat membantu mengidentifikasi seberapa besar keinginan konseli untuk berinvestasi dalam membuat perubahan. Namun, beberapa kasus dalam scalling seperti konseli yang menggambarkan dirinya pada angka yang tidak sesuai dengan keadaannya berdasarkan pandangan konselor. Untuk menangani ini, konselor dapat bertanya pada konseli kejelasannya mengenai angka yang ditunjukkannya, dari penyampaian tersebut dapat digunakan sebagai informasi oleh konselor. Selama konseli tahu apa yang dia maksudnya mengenai ‘angka’ yang dipilihnya dalam scalling, hal itulah yang terpenting.

2. Constructing Tasks (Tugas Membangun)

Task merupakan suatu langkah yang dirancang oleh konselor sebagai pekerjaan rumah bagi konseli. konselor mendiskusikan tugas yang mungkin diberikan pada akhir sesi bersama konseli. Konselor

memberikan alasan pada setiap pemberian tugas kepada konseli. Dalam memberikan tugas, konselor memperhatikan kriteria berikut: (a) kesiapan konseli untuk bertindak atau mengikuti tugas, (b) tingkat kemauan konseli untuk bereksperimen dengan tugas yang diberikan, (c) ketersediaan sumber daya pribadi (konseli memiliki kemampuan untuk melakukan tugas), dan sumber daya social (keadaan social konseli yang mendukung), (d) kesesuaian antara tugas dan nilai-nilai serta prioritas konseli, (e) keseimbangan antara keuntungan yang diperoleh konseli dengan resiko yang harus diambil dalam pelaksanaan tugas, (f) pemberian tugas berhubungan dengan tujuan yang diharapkan, (g) kesesuaian antara tugas dan intervensi lain dari miracle question dan scaling, (h) kesesuaian antara keingintahuan dan rasa penasaran konseli dengan tugas yang diberikan. The Feedback (Umpan Balik)

Pemberian umpan balik dalam konseling memiliki peranan penting untuk kelancaran proses konseling dan memperjelas apa yang sudah dibahas selama proses konseling. Umpan balik merupakan pemberian masukan kembali mengenai apa yang sudah dibahas, , menyampaikan kembali masalah yang dialami, memperjelas tujuan, serta penyampaian tugas. Umpan balik terdiri dari penyajian kembali kepada konseli apa yang telah diartikulasikannya, konselor dapat menggunakan keterampilannya untuk merangkum sesi konseling. Sebelum mengakhiri sesi konseling, konselor akan memberikan waktu beberapa menit untuk istirahat, selama istirahat konseli dapat memikirkan hal apa yang menggajal atau hal apa yang ingin disampaikan sebelum sesi konseling ini berakhir. Struktur umpan balik terdiri dari: a) compliments (pujian), b) bridging statement (menjebatani pernyataan) c) summary of what is already happening that is helpful (ringkasan mengenai hal-hal bermanfaat apa yang sudah terjadi), d) task giving (tugas yang disepakati)(Tahapan dan Skills Counseling Model SFBC.

3. *Second Sessions and Beyond* (Sesi Kedua dan Selanjutnya)

Setiap individu adalah unik, berbeda-beda dalam menghadapi suatu masalah, Sebagian individu dapat berubah dengan cepat dan

bersemangat namun ada individu yang mencapai perubahan lebih lambat dan menyakitkan. Pada sesi kedua cenderung dilakukan langsung berfokus untuk membahas perubahan yang terjadi selama rentang sesi pertama dan kedua, karena dasar SFBT yaitu menilai hasil perubahan-perubahan pada setiap sesi konseling dan mempertahankan perubahan untuk solusi yang diinginkan. Namun, berbekal dari pendapat individu unik, tidak semua konseli dapat langsung terbuka menyampaikan perubahannya. Terdapat beberapa konseli yang cenderung ingin menyampaikan perasaan tidak nyamannya pada konselor. Disinilah peran konselor untuk mampu melihat dan memahami kondisi konselinya, konselor harus memperhatikan kesiapan dan perbedaan ekspresi serta gesture tubuh konseli selama konseling sesi pertama atau pada saat pertemuan pertama dan selanjutnya. Jika konseli menampakkan ekspresi yang lebih nyaman dan bersemangat konselor dapat langsung menanyakan perubahan yang terjadi, dengan pertanyaan: “Apakah ada hal menyenangkan yang terjadi? Sepertinya kamu lebih nyaman dari minggu lalu.” Jika konseli menunjukkan ekspresi yang sama dengan sesi pertama atau tidak menunjukkan perubahan ekspresi yang signifikan konselor dapat mengkonfirmasi Kembali dengan menanyakan: “Apakah ada hal yang ingin kamu sampaikan? Coba ceritakan hal apa yang terjadi?”, dengan begitu konseli merasa diterima dan tidak memberikan tekanan padanya. Dalam sesi kedua dan selanjutnya, konselor memiliki tujuan untuk memperoleh informasi terkait bagaimana konseli berhasil membuat perubahan dan mengeksplorasi bagaimana cara konseli untuk mempertahankan perubahan atau bahkan mengembangkan perubahan tersebut. Konselor membantu konseli untuk menyadari apa yang telah mereka pelajari dengan membuat perubahan. Konselor berusaha untuk mengkonsolidasikan perubahan dengan membantu konseli memperjelas tentang apa yang berhasil dan bagaimana mereka membuatnya menjadi bermanfaat. Ketika konseli melaporkan perubahan positif, konselor meminta konseli untuk menggambarkan dan

menyampaikan bagaimana ia berhasil melakukan perubahan. Dalam penyampaian tersebut, konselor menyiratkan bahwa melakukan perubahan tersebut bukan atas dasar ketidaksengajaan atau faktor keberuntungan, namun itu adalah kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya. Dalam sesi kedua dan selanjutnya konselor berfokus dengan: a) revisiting the miracle question (meninjau kemabali pertanyaan keajaiban), b) scalling (penskalaan), c) predictions (prediksi).

4. Endings

SFBT dirancang secara singkat dalam menangani siswa, fokus pembahasan yaitu pada solusi dan tujuan yang diinginkan konseli. Dalam pelaksanaan konseling, konselor tetap memperhatikan aturan, kode etik, dan teknik- teknik intervensi yang bermanfaat untuk proses konseling. Diakhir sesi konselor tetap memberikan feedback, dengan merangkum seluruh sesi, pencapaian konseli selama sesi konseling, penyampaian tugas, dan memberikan pujian terkait dengan kesanggupan konseli menghadapi masalah dan sumber daya yang dimiliki konseli.

BAB IV

MODEL SFBC DENGAN TEKNIK *IMAGERY*

Teknik guided imagery dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya, yaitu pasien diminta secara perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka, lalu klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memberi bayangan yang dapat membuat damai dan tenang dalam pikiran klien (Rahmayati, 2010 dalam Patasik et al, 2013). Guided imagery adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stres (Patricia dalam Kalsum, 2012). Snyder & Lindquist (2002) mendefinisikan bimbingan imajinasi sebagai intervensi pikiran dan tubuh manusia menggunakan kekuatan imajinasi untuk mendapatkan affect fisik, emosional maupun spiritual. Guided imagery dikategorikan dalam terapi mind-body medicine oleh Bedford (2012) dengan menggabungkan bimbingan imajinasi dengan meditasi pikiran sebagai cross-modal adaptation. Imajinasi merupakan representasi mental individu dalam tahap relaksasi. Imajinasi dapat dilakukan dengan berbagai indra antara lain visual, auditor, olfaktori maupun taktil.

Kozier & Erb (2009) dalam Novarenta (2013) menyatakan bahwa langkah-langkah dalam melakukan *guided imagery* adalah :

1. Persiapan

Mencari lingkungan yang nyaman dan tenang, dimana lingkungan ini harus bebas dari distraksi. Lingkungan yang bebas dari distraksi diperlukan oleh subyek untuk memfokuskan imajinasi yang dipilih. Subyek harus tahu rasional dan keuntungan teknik imajinasi terbimbing. Subyek merupakan partisipan aktif dalam latihan imajinasi dan harus memahami apa yang harus dilakukan dan hasil akhir yang diharapkan. Lalu memberikan kebebasan pada subyek untuk memposisikan diri klien dengan nyaman. Bila diperlukan siapkan music penghantar dan secangkir teh dan camilan ringan. Buat siswa merasa nyaman mungkin untuk berkonsultasi sehingga menimbulkan verbatim seperti

“perasaan saya kali ini terasa lebih nyata karena ada tambahan

musik, jadi imajinasi yang saya lakukan sedikit lebih terasa”.

Selanjutnya konselor menjelaskan maksud dan tujuan diadakan konseling ini dengan verbatim misalnya:

“Konseling adalah bantuan profesional yang diberikan konselor kepada Konseli yaitu Anda, agar Anda mampu memecahkan masalah/problem yang sedang Anda hadapi. Konseling itu dilandasi oleh asas-asas, seperti kerahasiaan, kesukarelaan, keahlian, kegiatan, kemandirian, dan masih banyak yang lain. Namun apa yang saya sebutkan ini merupakan hal yang sangat penting. Asas kerahasiaan menjamin semua data-data atau informasi yang terkait dengan masalah kamu, selanjutnya pertemuan kita ini dibatasi oleh waktu. Kita akan melakukan pertemuan dengan mempergunakan waktu kurang lebih 30 – 45 menit. Dengan adanya waktu yang singkat ini, maka kita sebaiknya benar-benar memanfaatkan waktu yang ada. Nah, jika pada pertemuan pertama ini, masalahmu belum terselesaikan, maka kita adakan perjanjian untuk mengadakan pertemuan berikutnya. Bagaimana, kamu sudah paham?”



Gambar 1. Lingkungan Konseling yang Nyaman

Sumber(<https://alharaki.sch.id/ruang-bimbingan-konseling/>)

2. Menimbulkan relaksasi

Panggilah klien dengan panggilan nama yang disukai. Berbicara dengan jelas. Atur nada suara yang tenang dan netral. Mintalah subyek untuk menarik nafas dalam dan perlahan untuk relaksasi. Dorong klien untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Bantulah klien merinci gambaran dari bayangannya. Doronglah

klien untuk menggunakan semua ideranya dalam menjelaskan bayangan dan lingkungan bayangan tersebut Dalam beberapa pertemuan dan pelaksanaan yang dilakukan berikan dorongan pada siswa melalui ungkapan verbatim siswa setelah diberikan teknik guided imagery, misalnya

“saya merasa lebih rileks setelah melaksanakan perjalanan imajinasi”. “berada dalam perjalanan imajinasi saya merasa tenang dan menikmati suasana santai”.

“merasakan suasana pagi hari di pantai berselju. Sekarang saya merasa lebih tenang dan rileks”. “saya membayangkan saya berada di kebun teh, menikmati suasana kebun, berlarian dan memetik daun teh. Saya merasa senang”. “saya menikmati suasana laut dan sedang berada di atas kapal yang tidak tahu arah. Tetapi saya bersama dengan rombongan-rombongan lain di kapal. Perasaan saya sekarang senang”. “saya terbayangkan berada disebuah pantai yang jika airnya dipegang mengeluarkan cahaya. Saya merasa sangat senang berada ditempat tersebut. Saya pergi bersama dengan adeksaya”.



Gambar 2. Menimbulkan Relaksasi
Sumber(<https://docplayer.info/54488530-Stres-belajar-suatu-pendekatan-dan-intervensi-konseling.html>)

3. Menjelaskan perasaan fisik dan emosional yang ditimbulkan oleh bayangannya

Arahkan klien mengeksplorasi respon terhadap bayangan karena akan memungkinkan klien memodifikasi imajinasinya. Respon negatif dapat diarahkan kembali untuk memberikan hasil akhir yang lebih positif. Berikan umpan balik kepada klien secara berkelanjutan dengan memberi komentar pada tanda-tanda relaksasi dan ketentraman. Setelah itu, membawa klien keluar dari bayangan. Diskusikanlah perasaan klien mengenai pengalamannya tersebut, identifikasilah hal-hal yang dapat meningkatkan pengalaman imajinasi. Selanjutnya motivasi klien untuk mempraktikkan teknik ini secara mandiri. Verbatim yang dapat konselor berikan pada Langkah ini misalkan seperti:

“Ok, sekarang buka mata mu, rileks tarik napas dari hidung perlahan dan keluarkan dari mulut, hingga anda benar-benar rileks dan tenang”

saya ingin mengingatkan kembali bahwasanya masalah yang kamu hadapi adalah trauma dari pengalaman kamu terhadap orang yang memarahi kamu sehingga mengganggu proses belajarmu, dan untuk itu dalam konseling kita menggunakan dua strategi/teknik yaitu relaksasi”



Gambar 3. Menjelaskan Perasaan Fisik dan Mental Klien
Sumber(<https://ahmadmarogi.com/bimbingan-konseling/>)

Mekanisme terjadinya penurunan prokrastinasi akademik selama

guided imagery dimulai dengan menanyakan apa masalah responden, apa tujuan atau motivasi responden dalam menyelesaikan tugasnya, apa cita-cita responden lalu memasuki tahap relaksasi dan bimbingan imajinasi. Responden akan diberikan ruangan yang nyaman dan tenang lalu dipandu untuk merelaksasikan diri responden dan mengosongkan pikiran. Responden diminta untuk memosisikan diri di posisi yang membuat responden nyaman lalu menutup mata. *Guider* akan memandu responden untuk merasakan rasa rileks dengan nafas dalam dan memberi arahan untuk mengimajinasikan hal-hal yang disukai responden dalam memberikan rasa nyaman dan rileks. Responden diminta untuk tetap menjaga pola nafasnya agar tetap rileks dan merasa nyaman. *Guider* memberikan motivasi melalui proses membayangkan sesuatu yang disukai responden, selain itu *guider* juga mengevaluasi apa yang dirasakan responden setelah diberikan *guided imagery*. Hal selanjutnya yang dilakukan setelah evaluasi adalah memberikan kertas untuk mencari pemecahan masalah yang responden rasakan dan menetapkan komitmen responden untuk dapat meningkatkan motivasinya dalam menyelesaikan tugasnya.

Guided imagery mempunyai elemen yang secara umum sama dengan relaksasi, yaitu sama-sama membawa klien ke arah relaksasi. Tujuan dari Teknik *guided imagery* ini adalah menimbulkan respon psikofisiologis yang sangat kuat seperti perubahan dalam fungsi imun (Potter & Perry, 2009 dalam Novarenta, 2013). Manfaat dari *guided imagery* yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres, dan nyeri (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Novarenta, 2013). Penggunaan *guided imagery* tidak dapat memusatkan perhatian pada banyak hal dalam satu waktu oleh karena itu klien harus membayangkan satu imajinasi yang sangat kuat dan sangat menyenangkan (Brannon & Freist, 2000 dalam Novarenta, 2013). Banyak sekali manfaat yang didapat dari menerapkan prosedur *guided imagery*, berikut ini manfaat dari *guided imagery* menurut Townsend (1977):

1. Mengurangi stress dan kecemasan
2. Mengurangi nyeri
3. Mengurangi efek samping
4. Mengurangi tekanan darah tinggi

5. Mengurangi level gula darah (diabetes)
6. Mengurangi alergi dan gejala gangguan pernapasan
7. Mengurangi sakit kepala
8. Mengurangi biaya rumah sakit
9. Meningkatkan penyembuhan luka dan tulang

Guided imagery dapat membangkitkan perubahan neurohormonal dalam tubuh yang menyerupai perubahan yang terjadi ketika sebuah peristiwa yang sebenarnya terjadi (Hart, 2008). Hal ini bertujuan untuk membangkitkan keadaan relaksasi psikologis dan fisiologis untuk meningkatkan perubahan yang menyembuhkan ke seluruh tubuh (Jacobson, 2006)

1. SOP Pelaksanaan Guided Imagery dalam Bimbingan Konseling
Adapun SOP Pelaksanaan Guided Imagery dalam Bimbingan Konseling yang dapat dilakukan guru Bimbingan Konseling untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa yaitu:

1. Bina hubungan saling percaya.
2. Jelaskan prosedur, tujuan, posisi, waktu dan peran perawat sebagai pembimbing
3. Anjurkan klien mencari posisi yang nyaman menurut klien.
4. Duduk dengan klien tetapi tidak mengganggu.
5. Lakukan pembimbingan dengan baik terhadap klien dengan cara:
 - ✓ Minta klien untuk memikirkan hal-hal yang menyenangkan atau pengalaman yang membantu penggunaan semua indra dengan suara yang lembut.
 - ✓ Ketika klien rileks, klien berfokus pada bayangan dan saat itu guru tidak perlu bicara lagi..
 - ✓ Jika klien menunjukkan tanda-tanda agitasi, gelisah, atau tidak nyaman guru harus menghentikan latihan dan memulainya lagi ketika klien telah siap.
 - ✓ Relaksasi akan mengenai seluruh tubuh. Setelah 15 menit klien dan daerah ini akan digantikan dengan relaksasi. Biasanya klien rileks

setelah menutup mata atau mendengarkan musik yang lembut sebagai background yang membantu.

- ✓ Catat hal-hal yang digambarkan klien dalam pikiran untuk digunakan pada latihan selanjutnya dengan menggunakan informasi spesifik yang diberikan klien dan tidak membuat perubahan pernyataan klien.

2. Tahapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dengan Teknik Guided Imagery

Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dengan *Teknik imagery* dapat diterapkan dengan beberapa tahapan. Berikut disajikan dalam tabel 1 prosedur penerapan konseling yaitu:

Tabel 1. Model Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dengan Teknik imagery

LANGKAH KONSELING	TAHAPAN SFBC
Persiapan	Beginning (Awal)
	Rapport
	Menegaskan kegiatan konseling.
	Penerimaan dan terbangunnya hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli.
	Penyampaian masalah dan perasaan konseli saat ini
	Goal Setting
	Penetapan tujuan paling dasar hingga paling tinggi yang diharapkan oleh konseli.
	Penegasan tujuan kembali oleh konselor
Menimbulkan relaksasi	Exeption Seking
	Penyampaian keadaan menyenangkan pada saat mengalami masalah.
	Penyampaian keadaan konseli yang merasa lebih nyaman dari saat menghadapi masalah.

	Penyampaian keadaan yang lebih lancar.
	Membahas bagaimana 'pengecualian' tersebut dapat muncul.
	Menegaskan pengecualian-pengecualian yang disadari.
	Pemanfaatan kekuatan konseli
	Pemaparan pengecualian yang dapat dimanfaatkan oleh konseli
	Kesiapan konseli dalam menerapkan pengecualian
	Pertanyaan Keajaiban
	Konseli membayangkan masalahnya selesai, apa yang akan dilakukan dan dirasakan.
	Digunakan untuk menggambarkan tujuan, sumber daya, dan dorongan untuk berubah
	Scalling
	Menjelaskan perasaan saat ini, berdasarkan angka 1-10.
	Pemberian Tugas
	Penyampaian tujuan pengadaan tugas.
	Penyampaikan alasan dalam memberikan tugas
Pemberian jenis tugas (ditentukan oleh konselor atau bersama-sama dengan konseli)	
Kesepakatan pengerjakan tugas.	
Feed Back	
Memberikan rangkuman kegiatan konseling	
Menyampaikan keadaan yang dialami konseli di awal sesi.	
Menyampaikan tujuan yang disepakati	
Penyampaian pengecualian yang akan dilakukan atau dterapkan oleh konseli.	
Penegasan tugas yang disepakati	
Pujian (<i>compliment</i>)	

Menjelaskan perasaan fisik dan emosional yang ditimbulkan oleh bayangannya

	Ending
	Menegaskan kembali perasaan konseli setelah sesi konseling.
	Menanyakan kesepakatan tugas
	Perjanjian sesi konseling berikutnya
	Salam



BAB V
PRAKTIK *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*
(SFBC) TEKNIK *IMAGERY* UNTUK MENGATASI
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK

A. PETUNJUK UMUM

Buku panduan pelaksanaan model SFBC atau konseling berfokus solusi merupakan buku penunjang dalam membantu pelaksanaan layanan konseling disekolah, khususnya dalam penggunaan model konseling berfokus solusi atau *solution focused brief counseling* (SFBC). Buku panduan ini dapat digunakan oleh guru BK dalam menunjang pelaksanaan layanan untuk membantu siswa.

1. Tujuan Pelaksanaan

Dalam panduan ini intervensi difokuskan atau ditujukan pada siswa yang memiliki pribadi mandiri rendah. Adapun tujuan dari pelaksanaan konseling ini yaitu:

- a. Siswa mampu memotivasi dirinya untu menggali potensi pada dirinya dan meningkatkan minatnya dalam belajar.
- b. Siswa dapat lebih berfokus pada mengembangkan kemampuannya untuk solusi masalahnya, daripada berfokus pada kekurangan atau masalah. Siswa dapat memanfaatkan kelebihan dan kekuatannya untuk dijadikan solusi pengentasan masalah prokrastinasi akademiknya.
- c. Mendorong siswa untuk dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya

2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Program konseling model SFBC ini dirancang sebanyak 3 kali pertemuan, dengan waktu yang digunakan dalam pelaksanaan layanan yaitu 60 menit atau 1 jam. Pelaksanaan layanan dilakukan di ruangan konseling yang sudah tersedia.

3. Langkah-langkah Kegiatan

Langkah-langkah kegiatan konseling model SFBC dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa

Tabel 2 Langka-langkah Kegiatan Konseling (SFBC) dengan Teknik imagery

TAHAP	KEGIATAN KONSELOR	WAKTU
Pendahuluan (Pembinaan Hubungan Baik)	<ol style="list-style-type: none">1. Mengenali respon verbal maupun non-verbal konseli.2. Menanyakan kondisi dan kabar konseli.3. Menanyakan maksud kedatangan konseli (jika sukarela). Jika karna rujukan maka menanyakan alasan mengapa dirujuk kepada guru BK.4. Memberikan informed consent yang meliputi asas kerahasiaan, peran konselor dan konseli, kesepakatan waktu, dan lain-lain.5. Menggali data pribadi konseli terkait bantuan konseling yang pernah dilakukan.6. Membahas kelebihan atau potensi yang dimiliki klien.	8 menit
Peralihan	Konselor menanyakan kesiapan konseli	4 menit
Kegiatan Inti: 1. Identifikasi masalah yang dapat dipecahkan	<ol style="list-style-type: none">1. Identifikasi masalah yang dapat dipecahkan<ol style="list-style-type: none">a. Konselor mendengarkan dan menanggapi masalah konseli,b. konselor meminta informasi penting terkait masalah konseli,c. konselor mengidentifikasi kekhawatiran dan menentukan prioritas kekhawatiran	40 menit

TAHAP	KEGIATAN KONSELOR	WAKTU
<p>2. Menetapkan tujuan</p> <p>3. Merancang dan menetapkan intervensi</p> <p>4. Mendorong perubahan melalui pekerjaan rumah</p>	<p>klien yang akan menjadi target proses konseling</p> <p>2. Menetapkan tujuan</p> <p>a. konselor mendorong klien untuk menetapkan tujuan konseling yang akan dicapai,</p> <p>b. konselor mengidentifikasi upaya masa lalu klien yang gagal dalam menangani masalah tersebut,</p> <p>c. konselor mengidentifikasi upaya sebelumnya dari klien yang berhasil dalam menangani masalah tersebut,</p> <p>d. konselor mengidentifikasi hambatan yang dialami klien dalam melakukan perubahan,</p> <p>e. konselor perlu mempertimbangkan masalah yang khusus, seperti depresi, trauma, phobia, gangguan emosional, perilaku amoral, dan lain-lain,</p> <p>f. konselor perlu mempertimbangkan teknik khusus untuk menangani masalah yang khusus dan spesifik,</p> <p>g. konselor memberikan penjelasan tentang pendekatan yang akan digunakan dalam proses konseling, pastikan pendekatan tersebut sesuai dengan kebutuhan klien.</p> <p>3. Merancang dan menetapkan intervensi</p> <p>a. Konselor mengaplikasikan teknik-teknik dalam SFBC</p> <p>b. Konselor perlu menyadari dan menanggapi kemungkinan ancaman yang akan diterima klien ketika akan mengambil suatu tindakan tertentu.</p> <p>4. Mendorong perubahan melalui pekerjaan rumah</p>	

TAHAP	KEGIATAN KONSELOR	WAKTU
	<p>a. Jelaskan alasan Anda kepada klien mengapa ia harus melakukan pekerjaan rumah</p> <p>b. Pertimbangkan tentang jenis penugasan yang sesuai. Penugasan haruslah berdasarkan negosiasi antara konselor dengan klien bukan konselor sendiri yang menetapkannya. Pastikan bahwa PR sesuai dengan bahasan selama proses konseling</p> <p>c. Setujui tugas dengan mempertimbangkan kemampuan, keadaan, gaya belajar, dan riwayat masa lalunya</p> <p>d. Periksa apakah klien memahami tugas dan tujuan dari penugasan tersebut</p> <p>e. Setujui terkait kapan dan dimana klien akan melaksanakan tugasnya</p> <p>f. Berikan pemahaman kepada klien tentang perbedaan “coba” dan “lakukan”</p> <p>g. Identifikasi kemungkinan hambatan yang akan dialami klien dalam</p> <p>h. menyelesaikan pekerjaan rumah Tetapkan kriteria “sukses” dalam melaksanakan penugasan tersebut</p> <p>i. Periksa apakah klien berhasil melakukan penugasan atau tidak. Apakah klien berusaha mengerjakan tetapi tidak berhasil, atau klien tidak mencoba mengerjakannya sama sekali dan temukan penyebabnya</p> <p>j. Dorong klien untuk mengambil tanggung jawab yang semakin</p>	

TAHAP	KEGIATAN KONSELOR	WAKTU
	k. meningkat dalam menentukan PR Tetapkan pula pekerjaan untuk Anda sendiri sebagai upaya meningkatkan empati dan membantu klien agar lebih efektif.	
Penutup (Mengakhiri proses konseling)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apabila ada klien yang menginginkan untuk berhenti konseling dengan tiba-tiba, hormati haknya. 2. Menegaskan kembali bahwa proses konseling pasti akan berakhir. Jelaskan kepada klien bahwa mengakhiri konseling terkadang (tetapi tidak dapat dihindari) menimbulkan perasaan kehilangan 3. Evaluasi kemajuan klien di akhir konseling serta mendorong klien untuk mengambil alih proses perubahan dalam dirinya dan mengarahkan klien untuk menggunakan apa yang telah dipelajari selama proses konseling, agar dapat menjalani masa depannya dengan positif 4. Tentukan metode mengevaluasi konseling yang telah Anda lakukan untuk mengembangkan kebiasaan menilai pekerjaan Anda dan mengurangi kesalahan. Hal ini dilakukan sebagai upaya refleksi diri. 	8 menit

B. PETUNJUK KHUSUS

Adapun petunjuk khusus yang harus dilakukan oleh konselor pada konseli berdasarkan model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dengan *Teknik imagery* yaitu:

A. Tahapan Awal

1. *Rapport* dan menegaskan kegiatan konseling

Membangun hubungan dalam konseling merupakan langkah pertama dalam proses konseling, membina hubungan sangatlah penting. Konseling adalah bentuk khusus dari hubungan atau komunikasi interpersonal. Berarti kaidah-kaidah yang berlaku dalam komunikasi, berlaku juga dalam konseling. Suatu istilah yang banyak dipakai berkaitan dengan membangun hubungan dalam konseling adalah *rapport*. Menurut Willis, *rapport* adalah hubungan yang ditandai dengan keharmonisan, kecocokan, dan saling tarik-menarik. *Rapport* diawali dari persetujuan, kesejajaran, kesukaan dan persamaan. Hal yang harus ditekankan pada *rapport* adalah persamaan bukan perbedaan. Persamaan akan membangun hubungan yang positif, sementara perbedaan hanya akan memunculkan sikap resisten dan perasaan egosentris.

Mengembangkan *rapport* pada awalnya dilakukan oleh konselor. Ibarat sedang menyambut tamu yang diharapkan kedatangannya, maka sang mempunyai rumah akan menyambutnya dengan hangat dan akrab untuk memberikan kenyamanan pada tamunya tersebut. Begitu juga halnya dalam hubungan konseling, klien adalah tamu istimewa yang seharusnya mendapatkan sambutan hangat dan keakraban dari konselor sebagai pemilik rumah konseling. Kehangatan dan keakraban inilah yang dijadikan pondasi membangun *rapport*. Hal yang dapat dilakukan konselor pada *rapport* ini adalah sebagai berikut.

Konselor memiliki sikap empati pada klien. Selain itu konselor harus bersikap terbuka, menerima tanpa syarat, dan menghormati klien. Konselor harus mampu membaca perilaku nonverbal konseli, terutama yang berhubungan dengan bahasa lisannya. Adanya rasa kebersamaan, intim, akrab, kejujuran dan minat membantu pamrih. Dan bisa menggunakan pertanyaan basa-basi seperti: “apakabar dik, sudah sarapan atau belum”, “keluarga di rumah sehat?”. Pembicaraan mengawali *rapport* sama sekali tidak berkaitan dengan permasalahan klien kerana tujuannya hanya untuk membuat klien merasa nyaman di awal pertemuan dengan konselor. Melalui teknik ini akan tercipta hubungan yang akrab antara konselor dan klien yang ditandai dengan saling mempercayai

2. Penyampaian masalah dan perasaan konseli saat ini

Usaha konselor mendeskripsikan masalah konseli, berusaha memahami

apa yang dialami konseli dengan memberikan konseli waktu untuk menyampaikan perasaannya agar merasa dirinya diterima oleh konselor. Model SFBC memang tidak menekankan pada problem talk (pembahasan masalah), namun dalam wawancara konseli tetap diberikan waktu untuk menyampaikan perasaan negatifnya, hal tersebut bertujuan untuk membangun hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli serta dapat mengembangkan wawancara konseli pada penelusuran 'kekuatan; yang dimiliki konseli. konselor tetap menerima apa yang disampaikan konseli terkait perasaan negative, akan tetapi tidak membahas secara mendalam, konselor tetap mengarahkan wawancara konseling pada fokus menemukan kekuatan dan solusi. Setelah terciptanya hubungan yang kolaboratif pada tahap pertama, konselor dapat menyambung pada arah mendeskripsikan masalah klien dengan pertanyaan seperti "apa" atau "bagaimana" untuk mengetahui tujuannya datang untuk proses konseling. Pada pengungkapan masalah yang dialami, konseli biasanya menyampaikan lebih dari satu masalah, oleh sebab itu konselor dapat meminta konseli menyampaikan dan memilih masalah yang paling urgent atau yang paling menggangu saat ini. Dalam penyampaian masalah konseli, diharapkan konselor dapat menerapkan skill counseling seperti paraphrase yaitu pengulangan pokok penyampaian masalah oleh konseli, hal ini dapat memberikan kesan bahwa konselor benar-benar mendengarkan apa yang disampaikan konseli serta mempertegas apa yang sudah disampaikan konseli bersama-sama, skill reflection feeling yaitu memberikan empati kepada konseli agar konseli merasa lebih diterima dan kondisi permasalahan serta perasaannya diterima oleh konselor, selain itu ada *clarification* jika diperlukan untuk mengklarifikasi apa yang disampaikan konseli agar lebih memperjelas pembahasan konseling. Contoh kalimat yang dapat diberikan oleh konselor yaitu:

Konselor : “Apakah kamu mengalami kesulitan dalam belajar dan mengerjakan tugas?”

Konselor : “Bagaimana perasaan kamu? Bisa kamu ceritakan pada Ibu hal-hal yang mengganggu pikiramu? Ibu akan mendengarkanmu”

Konselor : “Apa yang kamu rasakan saat ini?”

Penyampaian lebih dari satu masalah :

Konselor : “Baik, Ibu mengerti yang kamu rasakan, kamu pasti bingung

3. *Goals Setting*

Pada tahap ini dilakukan aktivitas sebagai berikut: penentuan tujuan konseling, pengajuan pertanyaan keajaiban yang diikuti dengan pertanyaan penanda keajaiban dan kemudian disertai pertanyaan resiprokal berkaitan dengan penanda keajaiban memberikan pertanyaan keajaiban kepada konseli seperti “seandainya kamu memiliki nilai yang baik apa yang kamu rasakan ?” sehingga untuk mengetahui tujuan konseli untuk mengurangi prokratinasi akademiknya. Konselor berusaha mengklarifikasi dengan konseli apa yang diharapkan jika konseling sukses, namun hal itu tidak dapat selalu dilakukan sejak awal. Dalam suatu kasus, banyak konseli yang dibawah tekanan merasa bingung, tidak tenang, tidak jelas merasa sulit untuk mengartikan keadaan. Jika konseli mengalami depresi, tidak akan ada keberhasilan atau pencapaian yang dipikirkan. “Apa yang kamu harapkan?”

“Perasaan yang bagaimana kamu inginkan?” Pertanyaan-pertanyaan yang dapat memulai mengeksplorasi harapan konseli adalah sebagai berikut:

“Apakah kamu bisa membayangkan? Apa yang kamu harus lakukan jika ingin mengubah keadaan ini?”

“Menurut kamu berapa lama keadaan kamu akan mulai membaik?”

“Menurut kamu, berapa kali kita perlu bertemu?”

“Bagaimana kamu tahu bahwa konseling bermanfaat untuk keadaanmu?”

“Apa yang akan mulai atau berhenti terjadi di kehidupanmu?”

“Kira-kira bagaimana tanda awal jika segala sesuatu sudah normal/jika keadaan membaik?”

B. Menimbulkan Relaksasi

1. Exeption Seking

Exception Seking) (Kalimat Pengecualian), pertanyaan tentang waktu atau keadaan yang yang bisa membuat konseli merasakan terbebas dari masalahnya, dengan demikian bisa membangun pengecualian yang dilakukan konseli untuk melakukan perubahan. Seperti pada saat-saat bagaimana konseli bisa untuk nyama dalam proses belajar, sehingga untuk mengurangi prokrastinasi akademiknya. Setiap koseli diminta untuk menuliskan keadaan atau kondisi yang berbeda dimana mereka bisa memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Sesi selanjutnya, konseli diminta untuk mengidentifikasi hambatan atau kendala yang muncul saat mereka ingin mewujudkan tujuan yang ingin diraih. Setelah mengidentifikasi hambatan yang mungkin akan muncul, konseli diminta untuk memikirkan strategi atau langkah apa yang akan mereka ambil untuk menghadapi hambatan tersebut. Hal yang perlu dilakukan konselor pada bagian ini yaitu Tanyakan kepada siswa tentang waktu-waktu dalam hidupnya padahal masalahnya bukan terjadi atau kurang parah. Contoh Pertanyaan yang dapat diajukan yaitu:

“apakah ada saat-saat ketika kamu merasa senang mengerjakan tugas sendiri?”

“adakah saat-saat ketika kamu mengerjakan segala sesuatu dengan baik?”

“apakah kamu pernah merasakan kamu bisa mengendalikan situasimu?”

“pernahkan kamu merasa ada waktu, yang tidak lebih buruk dan berat daripada waktu lainnya?”

Jika konseli dapat memberikan penjelasan mengenai ‘pengecualiannya’ maka konselor dapat menindaklanjuti dengan pertanyaan seperti:

“Bisakah kamu memberitahu Ibu, bagaimana hal itu bisa terjadi? Kamu sedang dimana? Kamu sedang bersama siapa pada saat itu?”

“Ingatkah bagaimana kamu melakukan itu? Bisakah kamu ceritakan dengan detail?”

“Apa yang kamu katakan pada saat itu?” (jika permasalahan pada hubungan dengan orang lain)

“Bagaimana perasaan dan apa yang kamu pikirkan saat itu?” “Saat kamu melakukannya, apa yang terjadi setelah itu?”

“Apakah ini sesuatu yang kamu ingin wujudkan atau lakukan kembali?”

2. Pemanfaatan kekuatan konseli

Setelah menemukan “pengecualian”, konselor dan konseli dapat bersama-sama menghubungkan pengecualian yang sudah disadari dengan solusi yang dapat diputuskan oleh konseli. Konseli dituntun untuk dapat menghubungkan kekuatan dirinya dan solusi dari masalahnya, sehingga dapat memanfaatkan pengecualian tersebut. “dari yang kamu sampaikan tadi, kamu tahu tidak kebiasaan itu bisa kamu gunakan, itu akan memberikan perubahan yang bagus untuk kamu. Apa kamu pernah coba dengan rencana yang matang?”

3. Pertanyaan Keajaiban (*miracle questions*)

Miracle questions intervensi pokok yang biasanya digunakan

dalam sesi pertama namun bisa muncul kembali pada sesi-sesi selanjutnya. Pertanyaan ini berorientasi masa depan yang berupaya membantu konseli menggambarkan sedetail mungkin akan seperti apa kehidupannya begitu masalahnya terpecahkan dan dikelola dengan baik. Dalam tahap pertanyaan keajaiban dapat dilaksanakan dengan , konselor terlebih dahulu melakukan bimbingan spiritual keagamaan yang mengandung isi tentang motivasi masa depan. Lalu konselor memberikan pertanyaan kepada konseli seputar, “Apa yang akan terjadi bila mukjizat pertolongan Tuhan benar-benar datang untuk konseli?”. Lalu, “bagaimana perasaan konseli seketika masalah telah terselesaikan berkat usaha gigih dan tidak putusya harapan akan datangnya pertolongan Tuhan kepada konseli?”. Pertanyaan keajaiban akan mengarahkan konseli agar menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berusaha melawan kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk terus menerus disesali. Tahapan ini menjadi sangat penting karena bisa sangat memungkinkan konseli bangkit melampaui pikiran yang terbatas dan negatif, sehingga dia bisa mengembangkan sendiri solusi unik sesuai imajinasi harapannya. Dan konselor membantu klien mengembangkan jawaban pada pertanyaan mukjizat dengan menyimak secara aktif, merespon dan empati. Disinilah konsep bimbingan dan konseing itu dilaksanakan. Contoh pertanyaan yang dapat diberikan seperti:

Konselor : “Bagaimana perasaanmu jika kamu dapat menyelesaikan tugas dengan usaha sendiri, dan mendapatkan nilai yang bagus serta pujian dari guru?”

Konselor : “Jika terjadi keajaiban, masalahmu terselesaikan hidupmu nyaman. Apa rasa membedakan setelahnya? ”

Konselor : “Jika kamu dihadapkan pada situasi sekolah yang baru, apa yang kamu lakukan? Apa yang akan kamu rubah dari dirimu yang sekarang

4. *Scalling*

Konselor menggunakan skala 0-10 untuk konseli. Angka 10 melambangkan pagi setelah mukjizat dan 0 melambangkan problem terburuk atau apa yang dirasakan konseli sebelum menghubungi layanan konseling. Tujuannya adalah untuk membantu konseli menetapkan tujuan kecil, mengukur kemajuan dan menetapkan prioritas untuk tindakan. Scalling adalah perkakas praktis yang bisa digunakan klien diantara sesi-sesi terapi. Penggunaan angka dalam scalling bersifat arbitrer, hanya konseli yang benar-benar tahu maknanya. Pertanyaan berskala memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan, sehingga perubahannya bisa diamati. Contoh pertanyaan yang dapat diberikan seperti

“pada skala 0 berarti kamu merasa tidak yakin dengan kemampuanmu meraih target belajarmudan 10 kamu sangat yakin bisa mencapai target belajarmu, sekiranya kamu pada angka berapa ?

C. Menjelaskan perasaan fisik dan emosional yang ditimbulkan oleh bayangannya

1. Pemberian Tugas

Task merupakan suatu langkah yang dirancang oleh konselor sebagai pekerjaan rumah bagi konseli. Konselor mendiskusikan tugas yang mungkin diberikan pada akhir sesi bersama konseli. Konselor memberikan alasan pada setiap pemberian tugas kepada konseli. Tugas rumah yang dapat diberikan yaitu:

Tugas melakukan apa yang berhasil, yaitu konselor memberikan tugas untuk terus melakukan sesuatu yang sudah terbukti bermanfaat untuk konseli. Konselor juga memberikan tugas bagaimana cara konseli untuk ingat melakukan kegiatan

bermanfaat tersebut, tanpa diperintah oleh konselor. Konseli hanya diminta untuk menyampaikan apa yang sudah dilakukan dengan beberapa pertanyaan yang dapat diberikan seperti:

“Hal menyenangkan apa yang kamu lakukan?”

“Kapan kamu tahu saat yang tepat untuk melakukannya?”

“Apa yang menjadi tanda bahwa itu berhasil?”

“Bagaimana kamu menyelesaikannya?”

“Bagaimana kamu mendapatkan ide itu?”

Konselor tetap mengambil peranan dalam memodifikasi tugas, memastikan bahwa tugas yang dilakukan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut konseli dan lingkungannya.

2. FeedBack

Umpan balik atau *feed back* ini pada saat konseling dapat diberikan segera setelah komunikasi menyimak pesan dari komunikator. Seperti konselor yang menanggapi cerita dari klien, seketika itu *feed back* diberikan konselor. Hal tersebut dilakukan untuk menunjukkan bahwa konselor menyimak pesan yang diceritakan oleh klien. Konsentrasi dan fokus terhadap pembicaraan dengan klien juga diperlukan oleh konselor sekaligus memberikan *support* kepada klien agar klien berani mengambil keputusan bagi dirinya. Pada tahap ini juga konselor dan klien harus menyepakati tindak lanjut terhadap interaksi. Misalnya untuk menindaklanjuti keputusan yang diambil oleh klien. Tindak lanjut dilakukan jika dalam tahap sebelumnya terjadi kesepakatan antara konselor dengan klien untuk melakukan tindakan berdasar keputusan klien. Misalnya ketika konselor memberikan pilihan kepada klien untuk mengatasi

kecemasan dan kemarahannya. Padapetemuan berikutnya dapat dilakukan evaluasi terhadap keberhasilan ataupun kegagalan alternatif tersebut. Konselor juga perlu mengajak klien untuk bertemu di pertemuan berikutnya atau disebut dengan kontrak pertemuan. Kontrak ini penting dibuat agar terdapat kesepakatan antara konselor dengan klien untuk pertemuan berikutnya. Kegagalan pada tahap terminasi dapat terjadi apabila terminasi dilakukan secara tiba-tiba atau dilakukan sepihak tanpa penjelasan. Ketika kegiatan terminasi yang dilaksanakan kurang baik dapat menyebabkan rangkaian kegiatan proses komunikasi terapeutik pada klien berjalan tidak efektif. Hal tersebut dapat menyebabkan klien merasa bahwa terminasi atau perpisahan terjadi secara tiba-tiba sehingga tidak tercapai tujuan yang jelas dari pelaksanaan konseling. Hal tersebut dapat mengakibatkan klien tetap mengalami tekanan psikologis sebab merasa konselor tidak memberikannya dukungan dan tidak sesuai dengan harapannya.

3. Endings

Setelah memberikan ringkasan hasil konseling, konselor memberikan jurnal refleksi pada konseli guna mengingatkan konseli pada hasil konseling yang diperoleh. Selanjutnya, konselor dapat menyampaikan jadwal pertemuan selanjutnya serta menyampaikan bahwa hasil dari konseling hari ini dan penerapan solusi ditunggu oleh konselor pada pertemuan selanjutnya. Dengan begitu, konseli akan merasa lebih bersemangat dan yakin dalam menerapkan solusi atau tindakan yang telah disepakati.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (1964). Ilya Ulummudin, Juz III. *Darul Kitab il Islamic*. <https://media.neliti.com/media/publications/195154-ID-pendidikan-akhlak-dalam-lingkungan-kelua.pdf>
- Ali Rachman, M. A. R. (2014). Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Fkip Unlam Banjarmasin. *48*, 62(4), 7.
- Apóstolo JL, K. K. (2009). The effects of guided imagery on comfort, depression, anxiety, and stress of psychiatric inpatients with depressive disorders. *Arch Psychiatr Nurs*, 6(23), 403–411. doi: 10.1016/j.apnu.2008.12.003. Epub 2009 Mar 27. PMID: 19926022.
- Arofah, L., Nawantara, R. D., & Puspitasari, A. D. (2018). Pengembangan Panduan Solution Focused Brief Counseling Untuk Guru Bk Sekolah Menengah Pertama Negeri (Smpn) 1 KotaKediri. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 100. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p100-104>
- Brannon, L., & Feist, J. (2000). *Health psychology : an introduction to behavior and health*. MatrixProduction Inc.
- Burka, J. ., & Yuen, L. . (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Da Capo Press.
- Carolia, F. (2012). *Profil perilaku prokrastinasi akademik berbasis*. 7(1), 19–20.
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3),245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). Research Methods in Education. In *Professional Development in Education* (Sixth, Vol. 38, Issue 3). Routledge. <https://doi.org/10.1080/19415257.2011.643130>
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole.
- Corey, G. (2012). *Student Manual for Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9thed.). Brooks/Cole.
- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, K. I. (2007). *More ThanMiracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. Taylor & Francis.

- Erfatinni, I., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119–125.
- Fernando, F., & Rahma, I. . (2016). Konsep Bimbingan dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 215–236.
- Ferrari, J. R, Johnson, J. ., & Mc Cown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treatment*. Pelnum Press.
- Ferrari, Joseph R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. *Procrastination and Task Avoidance, January 1995*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Fibrianti, I. (2009). Hubungan Antar Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi. *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida, L. E., & Stoltenberg, I. (2011). Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. *Current Psychology*, 30(4), 375–382. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9123-0>
- Genders, N. (2006). Fundamental aspects of complementary therapies for healthcare professionals. Chapter 7: CAM therapies in practice: art therapy, music therapy and relaxation and imagery. *Quay Books Mark Allen Group*, 85–98.
- Ghufron, M., & Rini, F. (2014). *Teori-teori Psikologi*. AR-Ruzz Media.
- Grocke, D., & Moe, T. (2015). *Guided Imagery & Music (GIM) and Music Imagery Methods for Individual*. May, 2015.
- Guterman, J. T. (2015). *Mastering the Art of Solution-Focused Counseling: Second Edition* (Second). American Counseling Association. <https://doi.org/10.1002/9781119221562>
- Hall, E., Hall, C., Stradling, & Young, D. (2006). *Guided imagery Creative Interventions in Counseling & Psychotherapy*. SAGE Publication.
- Hanton, P. (2011). Skills in solution focused brief: Counselling & psychotherapy. In *Skills in Solution Focused Brief: Counselling and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.4135/9781446251980>
- Hart, J. (2008). *Guided Imagery*. Mary Ann Liebert, INC.
- Höcker, A., Engberding, M., Beißner, J., & Rist, F. (2008). Evaluation einer kognitiv- verhaltenstherapeutischen intervention zur reduktion

- von prokrastination. *Verhaltenstherapie*, 18(4), 223–229.
<https://doi.org/10.1159/000167857>
- Hudaya, R. (2011). *T Ime D Elay E Stimation a Lgorithms for E Cho*. 9(1), 21–28.
- Humphrey, P., & Harbin, J. (2010). An Exploratory Study of the Effect of Rewards and Deadlines on Academic Procrastination in Web-Based Classes. *Academy of Educational Leadership Journal*, 14(4), 91.
- Ilfiandra. (2015). *PROGRAM BIMBINGAN KARIR UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN Studi Deskriptif Terhadap Siswa Kelas XI SMK Nasional Depok Tahun Ajaran 2009/2010*. 2504, 1–9.
- Jacobson A.F. (2006). Cognitive-Behavioral Interventions for IV Insertion Pain. *AORN Journal*, 84, 1031–1048.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. . (2010). *Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri*. Binarupa Aksara.
- Kim, J. S., & Franklin, C. (2009). Solution-focused brief therapy in schools: A review of the outcome literature. *Children and Youth Services Review*, 31(4), 464–470. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2008.10.002>
- Knaus, W. J. (2002). *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program for Breaking Free From The Patterns That Hold You Back*. New Harbinger Publications.
- Kurnanto, M. E. (2019). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Study in Students with Academic Procrastination. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 7.
<https://doi.org/10.24127/gdn.v9i1.1579>
- Lukas, C. A., & Berking, M. (2018). Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. *Internet Interventions*, 12, 83–90. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.07.002>
- Mangen, A., & Kuiken, D. (2014). Lost in an iPad. *Scientific Study of Literature*, 4(2), 150–177. <https://doi.org/10.1075/ssol.4.2.02man>
- Milgram, N. A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487–500.
[https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F)
- Munawaroh. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1).
- Neolaka, A. (2014). *Metode Penelitian dan Statistik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Noventera, A. (2013). GUIDED IMAGERY UNTUK MENGURANGI RASA

- NYERI SAAT MENSTRUASI. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 26(4), 1–37.
- Nurmalasari, Y. (2016). Konseling Singkat Berfokus Solusi Dalam Mengembangkan Kemampuan Mengendalikan Compulsive Internet Use Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 1–16.
- O’Connel, B., & Palmer, S. (2003). *Handbook of solution-focused therapy*. Sage.
- Oematan, C. S. (2013). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi–Universitas Surabaya. *Calyptra*, 2(1), 1–7.
- Özer, B. U., & Saçkes, M. (2011). Effects of academic procrastination on college students’ life satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 12, 512–519. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.02.063>
- Patasik, C., Tangka, J., & Rottie, J. (2013). EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN GUIDED IMAGERY TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIENPOST OPERASI SECTIO CAESARE DI IRINA D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. KANDOU MANADO. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 105476.
- Potter, & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Salemba Medika.
- Reasinger, R., & Brownlow, S. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 15–34.
- Reliani. (2015). Teknik Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Penderita Kanker Serviks.
- Riyadi, D., Sartono, H., & Komarudin, K. (2019). Pengaruh Metode Latihan Imagery terhadap Kosentrasi dan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 43– 50. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16825>
- Saman, A., & Wirawan, H. (2019). Pengaruh Psychological Capital Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa: Studi Prokrastinasi di Perguruan Tinggi. *Indonesiam Journal of Educational Studies (IJES)*, 22(2), 102–111.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafason, L. (2007). Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 2(12), 12–25. https://www.researchgate.net/publication/232488665_Doing_the_Things_We_Do_A_Grou nded_Theory_of_Academic_Procrastination
- Seligman, L. (2006). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Pearson Merrill Prentice

- Hall, Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(4), 607–619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Smeltzer, S. ., & Bare, B. . (2002). *Buku Ajar Medikal Bedah Edisi 8*. EGC.
- Snyder. (2006). Balancing psychological assessments: Including strengths and hope in client reports. *Journal Of Clinical Psychology*, 62(1), 33–46.
- Snyder, H. N. (2010). Dissecting Crime Statistics. *Justice Research and Policy*, 2(12), 77–103. <https://doi.org/10.3818/JRP.12.2.2010.77>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive- Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology*, 31(4).
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution Focused Brief Counseling (Sfbc): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.409>
- Susana, S. A., & Sri, H. (2012). *Terapi Modalitas Keperawatan Kesehatan Jiwa*. EGC.
- Sutherland, S. (2008). Free personal and nursing care in Scotland. *European View*, 7(2), 297–302. <https://doi.org/10.1007/s12290-008-0046-6>
- Thiagarajan, S., Dorothy, S. S., & Melvyn, I. S. (1974). *Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook*. Leadership Training Institute/Special Education, University of Minnesota. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(76\)90066-2](https://doi.org/10.1016/0022-4405(76)90066-2)
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational And psychological Measurement*, 51(2). <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. (n.d.). *Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination from a Selfregulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 97, 179 –187.
- Wulandari, A. (2006). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tengaran. *Skripsi Psikologi Kristen Satya Wacana Salatiga*.
- Yong, F. L. (2010). A Study on the Assertiveness and Academic Procrastination of

English and Communication Students at a Private University in Malaysia.
Swinburne University of Technology.

Yusak, M. (2014). Korelasi Religiusitas dengan Prestasi Akademik. *Jurnal Intelegensia*, 3(1).



LAMPIRAN



Lampiran 1. Kisi-kisi Penyusunan Panduan untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik

Tahapan Pelatihan	Aspek Perilaku Prokrastinasi	Aspek Kegiatan Akademik
Menggambarkan masalah	Menunda Mulai	Mengerjakan PR
		Membuat Laporan
		Belajar untuk persiapan ulangan/ujian
	Menunda Menyelesaikan	Mengerjakan PR
		Membuat Laporan
		Belajar untuk persiapan ulangan/ujian
Menguji dan memilih anteseden dan konsekuensi	Menunda Mulai	Mengerjakan PR
		Membuat Laporan
		Belajar untuk persiapan ulangan/ujian
	Menunda Menyelesaikan	Mengerjakan PR
		Membuat Laporan
		Belajar untuk persiapan ulangan/ujian
Manipulasi rangsang anteseden	Menunda Mulai	Mengerjakan PR
		Membuat Laporan
		Belajar untuk persiapan ulangan/ujian
	Menunda Menyelesaikan	Mengerjakan PR
		Membuat Laporan
		Belajar untuk persiapan ulangan/ujian
	Menunda Mulai	Mengerjakan PR

Manipulasi perilaku		Membuat Laporan
		Belajar untuk persiapan ulangan/ujian
	Menunda Menyelesaikan	Mengerjakan PR
		Membuat Laporan
		Belajar untuk persiapan ulangan/ujian
Manipulasi konsekuensi	Menunda Mulai	Mengerjakan PR
		Membuat Laporan
		Belajar untuk persiapan ulangan/ujian
	Menunda Menyelesaikan	Mengerjakan PR
		Membuat Laporan
		Belajar untuk persiapan ulangan/ujian

Sumber: Voge dan Dominic (2007: 91-92); Calhoun dan Acocella (1995:164-177); Yong (2010:63); Vahedi, Mostafafi, Mortazanajad, (2009:149); Jadidi, Mohammadkhani, Tajrishi (201:535)

**Lampiran 2 Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Pengukuran Perilaku
Prokrastinasi Akademik**

Variabel	Indikator Perilaku Prokrastinasi Akademik	Indikator Kegiatan Akademik	Tanggal Seharusnya	Tanggal Senyatanya	Selisih (skor)
Perilaku Prokrastinasi_ Akademik	Mulai	Mengerjakan PR			
		Membuat Laporan			
	Menyelesaikan	Belajar untuk persiapan ulangan/ujian			
		Mengerjakan PR			
		Membuat Laporan			
		Belajar untuk persiapan ulangan/ujian			
		Total			

Lampiran 3. Tingkat Prokratinasi Akademik

Tingkat Kategorisasi	Makna
Sangat Rendah	Siswa melakukan prokrastinasi akademik dalam frekuensi yang sangat rendah. Penundaan pengerjaan tugas-tugas akademik sangat jarang dan bahkan hampir tidak pernah dilakukan.
Rendah	Siswa melakukan prokrastinasi akademik dalam frekuensi yang rendah. Penundaan kerap dilakukan, namun dalam frekuensi yang jarang.
Sedang	Siswa melakukan prokrastinasi akademik pada frekuensi sedang. Sewaktu-waktu ia dapat melakukan penundaan pada suatu situasi dan tidak melakukan pada situasi lainnya.
Tinggi	Siswa melakukan prokrastinasi akademik pada frekuensi yang tinggi. Dapat dikatakan bahwa penundaan pengerjaan tugas-tugas akademik sering dilakukan.
Sangat Tinggi	Siswa melakukan prokrastinasi akademik pada frekuensi sangat tinggi. Pada pengerjaan tugas-tugas akademik, mahasiswa sangat sering dan atau hampir selalu menunda untuk melakukannya.

Lampiran 4. Penilaian Faktor Prokratinasi Akademik

Tingkat Kategorisasi	Makna
Sangat Rendah	Faktor tersebut tidak menggambarkan alasan siswa dalam melakukan perilaku prokrastinasi
Rendah	Faktor tersebut sedikit menggambarkan alasan yang melatarbelakangi siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Dalam frekuensi yang jarang, faktor ini terjadi dan menjadi penyebab
Sedang	Faktor tersebut agak menggambarkan penyebab siswa melakukan prokrastinasi akademik. Di suatu situasi faktor ini dapat menjadi penyebab, namun di situasi lain faktor ini
Tinggi	Faktor tersebut banyak menggambarkan alasan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Seringkali faktor ini menjadi penyebab
Sangat Tinggi	Faktor tersebut dapat dikatakan pasti menggambarkan alasan yang melatarbelakangi prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Dalam frekuensi yang sering, bahkan hampir selalu, faktor ini menjadi penyebab penundaan pengerjaan tugas yang dilakukan.