

EFEKTIFITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT)* ISLAMIS GUNA MENINGKATKAN REGULASI DIRI MAHASISWA YANG MENGALAMI PROKRASINASI

Frendi Fernando¹, Imas Kania Rahman²

¹ Sekolah Tinggi Agama Islam Sufyan Tsauri (STAIS) Majenang

² Universitas Ibn Khaldun (UIKA) Bogor

(e-mail) : frendifernando@gmail.com, imas.kania@uika-bogor.ac.id

Abstract. This study is the result of research which examined the effectiveness of guidance and counseling of Islamic solution focus brief therapy in order to improve self regulation of students procrastination in STAIS Majenang. Self-regulation scale questionnaires, procrastination scales, observation and documentation are used as the data collection instruments. This research was done in research mixed methods using quasi experimental method non equivalent pre test and post test two group design. The sample of the research are 35 STAIS Majenang students which are determined by using purposive sampling technique. Samples were divided into two groups, i.e 18 students for the experimental group and 17 students for the control group. Data analysis used T-test paired sample T-test to calculate the difference of pre test and post test in experiment and control group. While independent sample T-test is used for post test of experimental group and control group. The result of data analysis showed that the level of self regulation before treatment, the experimental group was on average score 62,18 and the control group was averaged 59,18. After the treatment, the self-regulation rate of the experimental group reached an average score of 96.88, a significant increase of 34.7. Unlike the control group that was not given treatment, the mean score after the post test only reached 59.59, meaning there was no significant increase or change between post test and pre test in the control group. The level of procrastination before treatment, the experimental group was on average score 74.88, the control group was averaged 78.35. After treatment, the experimental group achieved an average score of 58.71, a significant decrease of 15.97 on average. Unlike the control group that was not given treatment, the average score was still 77.94, which means no significant change in condition between post test and pre test in the control group. Based on self regulation hypothesis test in experimental group which used Mann Whitney Wilcoxon statistic test, the result was known that Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 and Z -3.623a. Thus Ho is rejected and H1 accepted, meaning there is a significant difference self-regulation score between pre test and post test in the experimental group. Similarly, in the case of procrastination, based on out put on the experimental group, it is known that Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0.05 and Z -3.622a. Thus Ho is rejected and H1 accepted, meaning there is a significant difference between procrastination score pre test and post test in the experimental group. In other words, Islamic guidance and counseling solution focus brief therapy is effective in improving self-regulation of students procrastination in STAIS Majenang.

Keywords: Procrastination, Self Regulation, Islamic Solution Focus Brief Therapy.

Rekomendasi Citasi: Fernando, F & Rahman, I.KI. (2018). Efektivitas Solution Focused Brief Therapy Islami Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2 (2): pp. 16-31

Article History: Received on 25/03/2018; Revised on 25/04/2018; Accepted on 20/05/2018; Published Online: 12/08/2018. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2017 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research

Pendahuluan

Mahasiswa sebagai generasi muda penerus bangsa diharapkan mempunyai andil besar dalam memajukan bangsa. Mereka adalah *Agent of Change* (agen perubahan) yang berfungsi sebagai pengontrol diri dari situasi sosial yang ada disekelilingnya. Tugas mereka tidaklah sedikit, mereka mempelajari berbagai macam fenomena sosial, sampai pada bagaimana mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat pada umumnya menilai bahwa mahasiswa sudah dibekali ilmu pengetahuan yang banyak dan luas, dibandingkan dengan sebagian dari masyarakat yang hanya tamat sekolah tingkat dasar saja. Sangat wajar jika mahasiswa dibebani banyak tugas dalam masyarakat yang tidak dapat ditinggalkan.

Nana Syaodih berpandangan bahwa antara pendidikan dan masyarakat ada 3 (tiga) sifat penting dari pendidikan itu sendiri, yakni; *Pertama*, pendidikan mengandung nilai yang diarahkan pada pengembangan pribadi seseorang agar sesuai dengan nilai-nilai yang ada dan diharapkan masyarakat. *Kedua*, pendidikan diarahkan pada kehidupan dalam masyarakat. Generasi muda perlu mengenal dan memahami apa yang ada di dalam masyarakat, memiliki kecakapan-kecakapan untuk dapat berpartisipasi dalam masyarakat baik sebagai warga maupun sebagai karyawan. *Ketiga*, pelaksanaan pendidikan dipengaruhi dan didukung oleh lingkungan masyarakat tempat pendidikan itu berlangsung. Kehidupan masyarakat berpengaruh terhadap proses pendidikan, karena pendidikan sangat melekat dengan kehidupan masyarakat (Sukmadinata, 2012: 58). Sebagai seorang yang dianggap serba tahu, mahasiswa banyak dijadikan percontohan bagi masyarakat awam pada umumnya. Masyarakat menilai mahasiswa adalah kaum intelektual yang sudah dibekali banyak sekali ilmu pengetahuan,

budi pekerti dan pola berpikir untuk bisa mengatasi permasalahan serta kreatifitasnya diharapkan akan mampu menciptakan sebuah peradaban dimasyarakat kecil maupun bangsa dan negara. Bagi sebagian mereka yang tinggal diperdesaan, gelar sarjana yang didapatkan oleh mahasiswa merupakan gelar mahal dan bergengsi yang hanya bisa diraih oleh orang-orang tertentu saja yang mempunyai keunggulan ilmu pengetahuan dan materi yang cukup.

Namun sepertinya ada banyak hal yang berubah dari stigma tersebut. Karena pada kenyataannya sebagian besar mahasiswa zaman sekarang adalah mahasiswa yang manja karena dihipnotis oleh berbagai macam hal yang merusak "identitas" mahasiswa sebagai kaum intelektual. Mahasiswa sekarang lebih banyak dimanjakan oleh teknologi, hiburan dan berbagai macam aktifitas sia-sia yang sebenarnya hanya membuang-buang waktu mereka saja. Akibat dari segala macam kenyamanan tersebut, banyak mahasiswa yang bermalas-malasan, tidak mempunyai *efort* (usaha) yang keras untuk mengerjakan tugas kuliah.

Menurut Havighurst tugas-tugas perkembangan generasi muda Indonesia yaitu melakukan suatu pekerjaan, menikah, membangun suatu keluarga, mendidik anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok-kelompok tertentu (Monks, 2001: 21). Dalam melaksanakan peran tersebut tentu banyak sekali hambatan dan tantangan yang dihadapi mahasiswa, mereka menghadapi tugas-tugas akademik dari setiap dosen mata kuliah hingga tugas akhir (skripsi) yang menuntut konsentrasi penuh dan perjuangan tanpa kenal lelah. Dalam situasi dan kondisi ini, tidak sedikit mahasiswa terjebak dalam kejenuhan yang tidak berkesudahan sehingga tidak mampu mengontrol diri untuk segera menyelesaikan tugas akademiknya. Salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa

tidak mampu menuntaskan tugas studinya adalah habit menunda-nunda mengerjakan tugas (*prokrastinasi*).

Prokrastinasi ialah kecenderungan menunda-nunda pengerjaan dan penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademis (Gufon, 2010: 13). Individu yang memiliki habit menunda-nunda menyelesaikan tugas dikenal dengan prokrastinator. Rata-rata mahasiswa yang terindikasi prokrastinator, mereka memiliki alasan bahwa tugas tidak selesai tepat waktu dikarenakan tidak punya waktu, tidak sempat, bosan atau sulit mengerjakan. Prokrastinator hampir merata ada di setiap perguruan tinggi baik jenjang Strata 1 (S1), Strata 2 (S2), dan Strata 3 (S3) baik PTN maupun PTS.

Temuan-temuan penelitian sebelumnya menunjukkan *prokrastinasi* dapat diprediksi melalui berbagai faktor, diantaranya adalah defisiensi regulasi-diri, motivasi yang rendah, pusat kendali-diri eksternal, perfeksionis, manajemen waktu yang lemah (Ackerman & Gross, 2005: 5), rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial. Kingofong dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa mahasiswa yang merasa tidak berdaya untuk menghadapi hambatan dalam pengerjaan skripsi atau tugas akhirnya, akan berusaha untuk menghindar dari pengerjaan tugas akhir tersebut atau melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas akhirnya dengan berbagai alasan (Kingofong, 2004). Hasil observasi di Sekolah Tinggi Agama Islam Sufyan Tsauri (STAIS) Majenang Kabupaten Cilacap yang berdiri sejak tahun 2008, memiliki 3 program studi dan sudah meluluskan 260 mahasiswa. Menurut hasil wawancara dengan Masngudi (wakil ketua bagian akademik STAIS Majenang) ditemukan bahwa pada setiap angkatan selalu ada mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan tugas akhir mereka, artinya

mereka melakukan tindakan prokrastinasi. Ada beberapa yang akhirnya mundur dan tidak mau meneruskan. Dan tahun ini yang merupakan lulusan angkatan ke 5 (lima), ternyata fenomena prokrastinasi terutama pada skripsi juga bisa dibilang masih tinggi. Hal tersebut nampaknya terjadi juga pada mahasiswa disemester bawahnya. Banyak diantara mereka belum bisa mengakses kartu hasil studi dikarenakan banyak nilai yang kosong (disebabkan oleh masalah nilai rendah, atau presensi kehadiran yang buruk).

Saat peneliti melakukan observasi awal melalui wawancara kepada mahasiswa yang belum bisa menyelesaikan tugas akhir, rata-rata mereka memberikan jawaban yang hampir sama yaitu belum bisa mengontrol diri dan waktunya untuk benar-benar fokus menyelesaikan tugas mereka, tentu dengan berbagai alasan. Meskipun mereka sadar bahwa apa yang mereka lakukan itu salah. Ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami prokrastinasi sebenarnya bukan karena menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya. Akan tetapi hanya saja mereka mengalihkan pikiran dan perhatiannya sehingga menunda waktu pengerjaannya yang menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Fokus utama dalam diri individu bukan lagi pada kuliah dan menyelesaikan tugas mereka, tetapi pada kegiatan lain yang lebih menyenangkan dan cenderung menyerah ketika menghadapi kesulitan akademik. Ini artinya sebagian besar pelaku prokrastinasi disebabkan oleh regulasi diri yang rendah.

Zimmerman mengungkapkan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan. Seseorang yang aktif tentunya harus memiliki perilaku yang direncanakan secara terus menerus, untuk mendapatkan prestasi yang sesuai dengan keinginannya

(Chairani, Lisyia & Subandi, 2010: 14). Karena manusia itu sendirilah yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia mempunyai kekuatan, pikiran yang kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, serta sanggup menentukan cara memperjuangkan untuk mencapai tujuan itu.

Berdasarkan data tersebut di atas dapat diasumsikan bahwa tidak sedikit mahasiswa di berbagai perguruan tinggi yang berada pada situasi dan kondisi yang kurang lebih sama, sama-sama prokrastinator. Kondisi dan situasi ini membutuhkan layanan bantuan yang dapat menjembatani mereka menemukan titik terang. Selain itu, rentan pula tergiur perilaku ketidakjujuran akademik seperti menggunakan jasa pembuatan makalah, copy paste pengerjaan makalah, skripsi atau bahkan sampai terjadinya jual beli gelar yang tentu sangat merugikan bagi perkembangan pendidikan Indonesia.

Oleh karena itu dalam penelitian ini dijelaskan bagaimana tindakan bimbingan dan konseling dengan pendekatan Islam yang berfokus pada solusi singkat untuk meningkatkan regulasi mahasiswa agar perilaku prokrastinasi mereka dapat berkurang dan teratasi dengan efektif. Peneliti melakukan bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan SFBT (*Solution Focus Brief Therapy*) untuk mengatasi masalah tindakan prokrastinasi mahasiswa di kampus STAIS Majenang yang notabenehnya adalah perguruan tinggi berbasis Islam.

Rumusan Masalah

Sesuai dengan judul penelitian dan berdasarkan pada latar belakang masalah seperti diuraikan maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah seberapa efektif bimbingan dan konseling *solution focus brief therapy* (SFBT) Islami dalam

meningkatkan regulasi diri mahasiswa prokrastinasi di STAIS Majenang ?

Landasan Teori

A. Prokrastinasi

Keberhasilan studi seorang ditentukan oleh banyak faktor, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal diantaranya adalah metode pembelajaran yang digunakan saat proses pembelajaran, kemampuan dan kompetensi guru/dosen dalam mengajar, referensi atau sumber-sumber belajar yang tersedia dan lain-lain. Sedangkan faktor internal dari diri mahasiswa itu sendiri diantaranya adalah motivasi belajar, gaya belajar, kesehatan fisik, sikap dalam belajar dan lain-lain. Dan faktor internal inilah yang sangat menentukan keberhasilan belajar seorang. Perilaku dalam belajar akan sangat ditentukan oleh faktor-faktor tersebut di atas. Ada kalanya siswa sangat termotivasi dalam belajar tetapi seringkali hal tersebut hanya berhenti sampai tataran kognitif atau pemikiran saja sehingga ketika sampai pada tindakan nyata untuk belajar maka siswa tersebut seringkali melakukan kebalikannya.

Prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik perkuliahan. Menurut Schouwenburg dalam Ferrari (Timpe, 2002: 43), menyatakan bahwa indikator prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut :

- a. Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik.
- b. Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik.
- c. Ketidaksesuaian antara rencana dengan performansi aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Menurut Ferrari (Ferrari, 1995: 11) perilaku prokrastinasi mengandung 4

aspek, yaitu : rendahnya intensi untuk mulai menyelesaikan tugas, memiliki standard hasil kerja yang tidak optimal, sifat pekerjaan yang ditunda oleh prokrastinator adalah penting, ada emosi marah, ketidakpuasan ataupun emosi negatif lainnya ketika melakukan pekerjaan yang ditunda. Digman menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh dimensi ada tidaknya dorongan untuk meraih prestasi, karakter kepribadian, kekuatan superego, tanggung jawab, ketergantungan, kebijaksanaan, dan batas waktu pengerjaan tugas kerja. Lebih lanjut Ferrari mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh kemampuan *time management* yang buruk, kedisiplinan kerja yang rendah dan lemahnya *self-control*. Kecenderungan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dapat berpengaruh pada prestasi belajar yang mereka capai karena kurang maksimalnya proses belajar yang mereka lakukan.

B. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah suatu bentuk kemampuan seseorang baik pikiran maupun perasaan yang diaplikasikan dalam bentuk tindakan dalam mengendalikan, mengolah dan mengubah dirinya untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Menurut Zimmerman regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan terencana dan secara siklis disesuaikan dengan upaya pencapaian tujuan pribadi. Pengelolaan diri atau *self regulation* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku (Gufron & Risnawati, 2016: 59).

Definisi regulasi diri berasal dari kata "*self*" yang artinya diri, dan "*regulation*" yang artinya terkelola. Pengelolaan diri merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial (*social cognitive theory*). Albert Bandura adalah orang yang pertama kali

mempublikasikan teori belajar sosial pada awal 1960 an. Pada perkembangannya kemudian diganti namanya menjadi teori kognitif sosial. Menurut Bandura, regulasi diri adalah kemampuan mengontrol perilaku sendiri, individu memiliki kemampuan untuk mengontrol cara belajarnya dengan tiga tahap, mengembangkan langkah-langkah mengobservasi diri, menilai diri dan memberikan respon bagi dirinya sendiri. Konsep tentang pengelolaan diri menyatakan bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya (Gufron & Risnawati, 2016: 58).

B. Solution Focus Brief Therapy (SFBT) Islami

Solution Focused Brief Therapy atau biasa disingkat *SFBT* hadir sebagai salah satu bentuk pendekatan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling. *SFBT* merupakan bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya (Palmer, 2016: 589).

Solution Focus Brief Therapy atau disingkat *SFBT* merupakan bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan cara membantu memunculkan dan mengonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. *SFBT* merupakan teknik konseling yang dipelopori oleh penulis psiko konselor yaitu Steve de Shazer (25 Juni 1940, Milwaukee - 11 September, 2005, Wina), Insoo Kim Berg (25 Juli 1934 - 10 Januari 2007), kolega-kolega di pusat terapi singkat keluarga di Milwaukee, serta Bill O'Hanlon, seorang terapis di Nebraska. Sementara anggota-anggota Parktik terapi singkat di London memelopori metode tersebut di Inggris (Palmer, 2016: 549).

Perkembangan *SBFT* dimulai pada tahun 1980an dan 1990an. Steve de Shazer (1985, 1988), Insoo Kim Berg, O'Hanlon Bill, dan Michele Weiner Davis memberikan kontribusi penting untuk *SFBT*. *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* pertama kali dipelopori oleh Insoo Kim Berg dan Steve De Shazer yang merupakan direktur eksekutif dan peneliti senior pada lembaga nirlaba yaitu *Brief Family Therapy Center (BFTC)* di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat pada akhir tahun 1982. Insoo Kim Berg memulai karya-karyanya pada pertengahan tahun 1980an dan telah menerbitkan buku-buku dan rekaman video tentang pendekatan berfokus solusi. Dia adalah juru bicara terapi yang berorientasi solusi yang sangat berpengaruh. Sebagai seorang Amerika keturunan Korea, Insoo Kim Berg mengembangkan pengaruh warisan budaya timur dari nenek moyangnya dengan pengalaman pelatihan sebagai pekerja sosial di barat. Hasilnya adalah sebuah pendekatan psikoterapi yang merupakan perpaduan kreatif antara menumbuhkembangkan kesadaran dan proses membuat pilihan perubahan.

Pendekatan *SFBT* telah diuji cobakan dan hasilnya efektif digunakan untuk menangani suatu permasalahan psikologis individu, khususnya siswa dan remaja pada umumnya. Misalnya pada hasil penelitian Inayah Agustin yang berjudul "*Terapi Dengan Pendekatan Solution Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Konseling *SFBT* dapat mengurangi tingkat *quarterlife* pada individu dalam kaitan pekerjaan, pendidikan, dan persiapan untuk menikah (Agustin, 2012).

Efektifitas konseling *solution focused* selanjutnya terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Danang Setyo Baskoro dengan judul "*Model Solution Focused Brief Group Therapy Dapat Mengurangi Agresif Remaja*". Dalam penelitiannya, Danang

membuktikan bahwa remaja yang mengalami agresif perilaku setelah dilakukan terapi dengan pendekatan *solution focused*, tingkat agresifitasnya berhasil diturunkan secara signifikan (Baskoro, 2013: 14).

Pendekatan bimbingan dan konseling di Indonesia mengalami perkembangan yang cukup pesat namun dalam perkembangannya belum sepenuhnya mengarah kepada tujuan bimbingan dan konseling melalui pendekatan-pendekatan yang Islami. Faktor utama yang menyebabkan kondisi ini terjadi adalah karena pandangan tentang konseling sufistik yang terlalu sempit. Beberapa ahli membatasi konseling sufistik sebagai pendekatan yang menggunakan Al Quran dan hadits secara langsung, pendekatan melalui ritual ibadah secara langsung seperti melalui shalat, dzikir, puasa dll. Pandangan ini memang memiliki andil yang besar dalam upaya membantu konseli menghadapi berbagai masalah hidupnya, meskipun tidak semua problematika bisa dipecahkan dengan pendekatan ini. (Rahman, 2017: 154).

Indonesia sebagai negara dengan penduduk mayoritas muslim yang juga banyak menjadi rujukan keislaman. Menjadi ironis ketika pendekatan konseling yang sejalan dengan tujuan pendidikan Islam melalui pendekatan Islam masih langka. Dibutuhkan upaya bersama yang sistematis dan berkesinambungan dari berbagai pihak dalam melakukan evaluasi dan pengembangan bimbingan dan konseling baik pada aspek program layanan bimbingan dan konseling pada berbagai lingkungan pendidikan (rumah, sekolah, dan masyarakat), media layanan bimbingan dan konseling yang efektif pada berbagai fase perkembangan, dan pendekatan-pendekatan konseling (konsep dan praktik yang belum islami). Maka alternatif pendekatan *SFBT* Islam hadir menjawabnya.

Ketika berbicara tentang *SFBT* yang telah ada sebelumnya (konvensional)

dengan SFBT Islami adalah terletak pada pada teknik bimbingan sebagai point utama yang membedakannya. Dalam *SFBT* Islami konselor dituntut untuk melaksanakan bimbingan dengan memasukan unsur-unsur kerohanian (secara Islami) pada setiap tahapan dan sesi intervensi yang dilakukan. Ini merupakan hal yang pokok dan fundamental yang wajib dilakukan dalam *SFBT* Islami. Internalisasi keislaman dalam bimbingan *SFBT* bertujuan agar terlebih dahulu konseli bisa kembali menyadari esensi dirinya sebagai makhluk Allah SWT yang diwajibkan senantiasa mengingat dan memohon pertolongan hanya kepadaNya. Tentu tujuan akhirnya adalah untuk mencari solusi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Terapi yang singkat dalam *SFBT* Islami juga merujuk pada bagaimana Islam menjelaskan esensi pentingnya menghargai dan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Konsep dimensi waktu yang dijelaskan dalam Al Qur'an menjadi rambu-rambu untuk terapis dalam melaksanakan sebuah terapi konseling yang singkat juga digunakan sebagai materi bimbingan untuk konseli.

Dalam pelaksanaan tahapan praktik *SFBT* Islami konselor selalu menginternalisasikan nilai-nilai keislaman dalam proses terapeutiknya. Berikut adalah model bimbingan dan konseling dengan pendekatan *SFBT* Islam yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu :

a. Pra-sesi terapi

Tahap ini dilakukan untuk menjelaskan prosedur bimbingan dan konseling *SFBT* Islam dan tujuan pelaksanaan masing-masing sesi tahapan, mengidentifikasi masalah regulasi diri dan menganalisis perilaku prokrastinasi, serta menetapkan tujuan (*goals*) dari proses konseling yang akan dijalani. Dalam pra sesi ini dijelaskan pentingnya konselor dan konseli memanjatkan do'a terlebih dahulu untuk memohon pertolongan kepada Allah SWT dan senantiasa bersyukur sebagai

bentuk kepasrahan kepada Allah SWT.

b. Intervensi

Tahapan intervensi *SFBT* Islami secara garis besarnya mengadopsi teknik *SFBT* menurut Bill O'Connell. Perbedaannya ada pada teknik bimbingan yang digunakan menggunakan dasar-dasar keislaman. Berikut adalah tahapan intervensi pada *SFBT* Islami:

1) Perubahan pra sesi

Pada tahap perubahan pra sesi konseli diminta untuk mengamati perubahan yang terjadi dalam awal sesi terapi tersebut dan harapan-harapan yang diinginkan peneliti, pembahasan mengenai masalah yang dialami subyek penelitian dan kemungkinan teratasinya masalah tersebut di kemudian hari. Awal yang cepat ini akan membantu mempercepat proses konseling dilakukan dengan waktu singkat dan memberdayakan konseli karena perubahan terjadi tanpa bantuan konselor.

2) Pencarian pengecualian

Sebelum mencari perkecualian, konselor meminta konseli menganalisa penyebab masalah yang terjadi agar konseli mulai menyadari bahwa tindakan tersebut dapat berakibat buruk bukan hanya untuk dirinya tetapi juga pihak-pihak lain. Baru kemudian mengeksplorasi situasi yang menjadi pengecualian (*exceptions*) dari apa yang sedang ia alami saat itu, yaitu saat-saat ketika problem belum muncul. Situasi yang dimaksud adalah situasi dimana masalah tersebut saat itu bisa efektif dikelola dengan baik. Misalnya dengan meminta konseli menceritakan peristiwa-peristiwa sulit yang sanggup dihadapi oleh dirinya sendiri sebelum mengalami masalahnya saat ini.

3) Pencarian kompetensi

Pada tahap ini konselor mengidentifikasi dan menegaskan sumber daya, potensi, kekuatan dan kualitas konseli yang bisa digunakan untuk memecahkan masalah. Konselor meminta konseli mencatat atau menceritakan problem-

problem yang pernah diatasi dengan baik oleh konseli. Konselor juga meminta konseli untuk menceritakan dan mencatat mekanisme pemecahan masalah tersebut.

4) Pertanyaan mukjizat (*miracle question*)

Inilah intervensi pokok yang biasanya digunakan dalam sesi pertama namun bisa muncul kembali pada sesi-sesi selanjutnya. Pertanyaan berorientasi masa depan yang berupaya membantu konseli menggambarkan sedetail mungkin akan seperti apa kehidupannya begitu masalahnya terpecahkan dan dikelola dengan baik. Dalam tahap pertanyaan mukjizat yang dilaksanakan dengan mekanisme bimbingan dan konseling Islam, konselor terlebih dahulu melakukan bimbingan spiritual dengan menjelaskan ayat-ayat yang mengandung isi tentang motivasi masa depan yang serta peluang mendapatkan anugerah dan mukjizat dari Allah berupa pertolongan kepada konseli agar dapat mengatasi masalahnya sekarang. Bahwa bagi Allah SWT, tidak ada yang tidak mungkin teratasi jika konseli tersebut mau berusaha dan berdo'a memintanya. Konselor dapat menggunakan pertanyaan mukjizat kepada konseli misalnya seperti berikut ini,

"Apa yang akan terjadi bila mukjizat pertolongan Allah benar-benar datang untuk konseli?". Lalu, *"bagaimana perasaan konseli seketika masalah telah terselesaikan berkat usaha gigih dan tidak putusannya harapan akan datangnya pertolongan Allah Swt kepada konseli?"*. Pertanyaan mukjizat akan mengarahkan konseli agar menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk terus menerus disesali. Tahapan ini menjadi sangat penting karena dapat memungkinkan konseli bangkit melampaui pikiran yang terbatas dan negatif, sehingga dia bisa mengembangkan sendiri solusi unik sesuai imajinasi harapannya. Dan konselor membantu konseli mengembangkan jawaban pada pertanyaan

mukjizat dengan menyimak secara aktif, merespon dan empati.

5) Penggunaan skala (*scaling*)

Konselor menggunakan skala 0-10 untuk konseli, angka 10 (sepuluh) melambangkan pagi setelah mukjizat dan 0 (nol) 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. *Scaling* adalah perkakas praktis yang bisa digunakan konseli diantara sesi-sesi terapi. Penggunaan angka dalam *scaling* bersifat arbitrer, hanya konseli yang benar-benar tahu maknanya.

6) Pembungkahan kembali.

Teknik ini bertujuan untuk membantu konseli menemukan cara lain untuk memandang masalah, cara yang sama-sama validnya dengan cara lain. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan peluang yang lebih baik kepada konseli dalam mengatasi masalahnya.

c. Penutupan sesi

Mendekati akhir sesi, konselor memberikan pujian dan memotivasi konseli atas usaha-usaha yang sudah dilakukan dan dipikirkan konseli agar terbebas dari masalahnya. Selanjutnya konselor memberikan lembar refleksi diri, evaluasi, dan menutup sesi dengan bersyukur demi merawat optimisme dalam menjalani kehidupan yang lebih baik lagi.

Inti dari pendekatan ini adalah mendorong konseli memfokuskan energinya untuk menemukan solusi bukan menghabiskan energi pada masalahnya. Esensi SFBT terletak pada *solution focused* tahapan intervensi berupa pertanyaan mukjizat (*miracle question*), dimana tahapan ini konseli diarahkan untuk menemukan keajaiban solusi yang berasal dari petunjuk Allah swt. Berkeyakinan bahwa bagi Allah, tidak ada yang tidak mungkin jika manusia mau berusaha. Senantiasa menggali hikmah dan meyakini

peran penting Allah swt dalam semua aspek kehidupan (Fernando, 2016: 234).

Metode Penelitian

Penelitian ini diteliti dengan jenis penelitian *mixed methods* menggunakan metode *quasi eksperiment*. Tashakkon dan Creswell (Sugiyono, 2013: 20) memberikan definisi metode kombinasi (*mixed methods*) sebagai berikut:

“research in which the investigator collects and analyzes data, integrates the findings, and draws inference using both qualitative and quantitative approaches or methods in single study or program of inquiry. Hence, mixed methods can refer to the use of both qualitative and quantitative methods to answer research question in a single study.”

“Penelitian kombinasi adalah merupakan penelitian dimana peneliti menumpulkan dan menganalisis data, mengintegrasikan temuan dan menarik kesimpulan secara inferensial dengan meggunakan dua pendekatan atau metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam satu studi. Metode kombinasi digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian pada satu proyek/kegiatan penelitian.”

Selanjutnya Creswell menyatakan bahwa: *“A mixed methods design is useful when either the quantitarive or qualitative approach by itself is inadequate to best understand a research problem or the strength of both quantitative and qualitative research can provide the best understanding”.*

“Metode penelitian kombinasi akan berguna bila meode kuantitatif atau metodee kualitatife secara sendiri-sendiri tidak cukup akurat digunakan untuk memahami permasalahan penelitian, atau dengan menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif secara kombinasi akan dapat memperoleh pemahaman yang paling baik (bila dibandingkan dengan satu metode).

Quasi eksperiment dalam penelitian ini menggunakan desain non ekuivalen kontrol grup (*nonequivalent control group design*). Dipilih sekelompok mahasiswa kemudian dari satu kelompok tersebut yang setengah diberi tindakan bimbingan dan konseling Islam SFBT dan setengahnya lagi tidak. Struktur desain dari *nonequivalent control group design* adalah sebagai berikut:

Struktur desain *nonequivalent control group design*

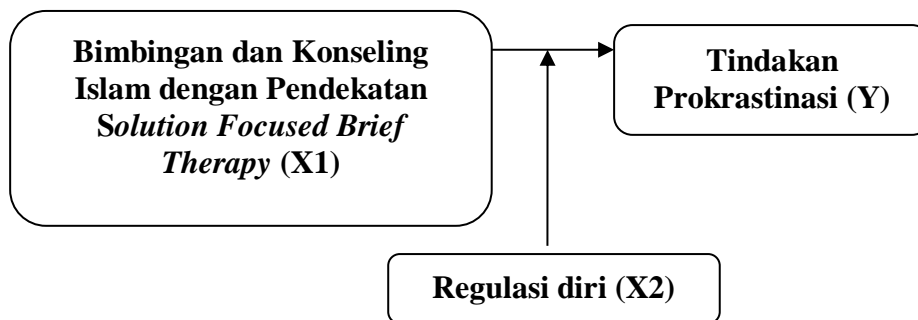
Kelompok	Pre Test	Intervensi	Post Test
KE	O ₁	X	O ₂
KK	O ₃		O ₄

Keterangan:

- KE : Kelompok Eksperimen
- KK : Kelompok Kontrol
- O₁ : Nilai *pre test* Kelompok Eksperimen
- O₂ : Nilai *post test* Kelompok Eksperimen
- O₃ : Nilai *pre test* Kelompok Kontrol
- O₄ : Nilai *post test* Kelompok Kontrol
- X : Pemberian bimbingan dan konseling Islami melalui *Solution Focus Brief Therapy* terhadap kelompok eksperimen

Dalam penelitian ini, terdapat tiga variabel yakni Variabel *independen/* variabel bebas (X1), Variabel *Moderator* (X2), dan Variabel *Dependen/* variabel terikat (Y). Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Machali, 2015: 59). Dalam penelitian ini sebagai variabel bebas adalah bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan *solution focused brief therapy*. Variabel *Moderator* (X2) adalah variabel yang karena fungsinya ikut mempengaruhi memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel

independen dan dependen. Dalam penelitian ini, regulasi diri berkedudukan sebagai variabel moderator. Variabel dependen/ terikat merupakan variabel yang keberadaannya bergantung pada variabel bebas. Variabel dependen dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel independent (bebas) (Machali, 2015: 60). Dalam penelitian ini sebagai variabel terikat adalah tindakan prokrastinasi. Hubungan antara ketiga variabel tersebut dijelaskan melalui bagan berikut ini:



Gambar 2 : Bagan Hubungan Antar Variabel

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif STAIS Majenang tahun akademik 2016/2017 yang berjumlah 358. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* (pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan). Maksudnya adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dilakukan oleh peneliti sendiri yang didasarkan pada ciri atau sifat-sifat populasi (Machali, 2015: 229). *Screening* sampel diambil dengan cara mencari informasi dan data yang akurat mengenai tindakan prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa STAIS Majenang (*assessment*).

Prosedur yang dilaksanakan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut :

- b. Tahap persiapan
- c. Tahap Pelaksanaan Intervensi
- d. Tahap Evaluasi

Pengumpulan data dilakukan dengan meminta responden mengisi alat ukur, yaitu regulasi diri dan skala

prokrastinasi akademik. Pengisian skala dilakukan setelah ada kesepakatan. Data yang akan dikumpulkan dalam dalam penelitian digunakan untuk menarik kesimpulan. Teknik pengumpulan datanya dilakukan dengan cara observasi, interview, dokumen, kuisisioner, skala dan yang lainnya.

- a. Skala Regulasi Diri dan Skala Prokrastinasi

Penyusunan instrumen dalam penelitian ini menggunakan *construct validity*, yaitu menggunakan pendapat para ahli. Setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli.

- b. Observasi

Peneliti perlu melakukan observasi dengan tujuan untuk memperoleh data dan informasi awal mengenai kondisi tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa STAIS Majenang. Data observasi ini mendukung hasil skala regulasi diri dan skala prokrastinasi yang diberikan. Peneliti bertindak sebagai observasi berpartisipasi (*participant observation*) (Machali, 2015: 63).

- c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu teknik dalam pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menghimpun dan menganalisis berbagai macam

dokumen (Sukmadinata, 2012: 221). Dokumentasi memuat data-data yang meliputi informasi baik secara tertulis maupun simbolik (Arikunto, 2006: 201). Metode ini digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang tidak bisa diperoleh dengan menggunakan angket seperti gambaran umum tempat penelitian, data mahasiswa dan lulusannya serta beberapa komponen-komponennya.

Dalam prosedur penelitian kuantitatif sebelum melakukan pengolahan data terlebih dahulu harus dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data, benar tidaknya hasil penarikan kesimpulan dipengaruhi oleh instrumen yang baik dan data yang benar (Ridwan dan Sunarto, 2009: 347).

a. Uji Validitas Instrumen

Validitas instrumen merupakan derajat yang menunjukkan dimana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur (Sukardi, 2008: 122). Suatu instrumen dinyatakan valid ketika mampu mengukur tujuan yang diharapkan serta dapat menyingkap data dari variabel yang hendak diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya tingkat kevalidan instrumen menunjukkan sesuai atau tidaknya data yang terkumpul dengan validitas yang dimaksud sebelumnya (Arikunto, 2006: 211).

Untuk mengetahui validitas instrumen berupa kuesioner dilakukan uji validitas dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Banyak metode yang ditawarkan dalam aplikasi SPSS untuk melakukan uji validitas seperti dengan menggunakan metode *correlate bivariate* dan *corrected-total item correlation* (Machali, 2015: 153). Subjeknya adalah 25 mahasiswa selain dari subyek penelitian. Dalam hal ini peneliti mengambil subyek dari

kampus lain untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen tersebut.

Pengujian ini menggunakan metode *correlate bivariate* yaitu mengorelasikan pernyataan setiap item dengan total item setiap variabel dengan memperhatikan skala yang dipakai yaitu apakah skalanya berbentuk nominal, ordinal, interval, atau rating. Skala yang dipakai dalam instrumen penelitian ini terdiri dari skala ordinal untuk variabel independen dan skala interval untuk variabel dependen. Dengan demikian, untuk skala ordinal menggunakan korelasi *kendall's tau-b* dan untuk skala interval menggunakan korelasi *pearson product moment*. Dalam memaknai hasil validitas setiap item yang terdapat dalam kuesioner, caranya dengan melihat nilai *output* pada tabel *correlation* bagian kolom total item / nilai r_{hitung} setiap item dan membandingkan dengan nilai r_{tabel} . Dalam menentukan valid atau tidaknya item dalam kuesioner yaitu dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} atau membandingkan nilai *p-value* dengan nilai α yang besarnya 0,05 (tingkat ke salahan 5%) (Priyatno, 2012: 101). Adapun kaidah keputusannya sebagai berikut:

- Jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau nilai *p-value* < nilai α (0,05), maka item pertanyaan/pernyataan dalam instrumen dinyatakan “valid”.
- Jika nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau nilai *p-value* > nilai α (0,05), maka item pertanyaan/pernyataan dalam instrumen dinyatakan “tidak valid”.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan tingkat keterandalan suatu instrumen dapat dipercaya (Arikunto, 2006: 245). Selain itu, uji reliabilitas akan

menunjukkan derajat keajegan (konsistensi) instrumen. Nilai dari analisis uji reliabilitas kemudian diinterpretasikan menjadi 3 kategori yakni, kategori tinggi, sedang dan rendah. Adapun rumus untuk menentukan kategori masing-masing subyek adalah :

- a. Rendah : $X < M - 1.SD$
- b. Sedang : $X < M - 1.SD$ $X < M + 1.SD$
- c. Tinggi : $X > M + 1.SD$

Setelah data terkumpul, tersusun dan tersaji dengan baik, maka langkah berikutnya adalah mengolah atau menganalisis data. Dalam penelitian ini teknik olah data yang digunakan adalah teknik olah data software SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik yang digunakan untuk menghitung data-data yang diperoleh dan nantinya dapat dianalisis. Teknik yang digunakan untuk mengetahui koefisien perbedaan antara dua buah distribusi data adalah teknik *t-test* atau uji t. Hipotesis awal diuji menggunakan teknik *Two related samples test* atau uji perbandingan dua sampel berpasangan merupakan analisis data untuk menguji perbandingan dua rata-rata sampel yang berpasangan. Uji ini biasa dilakukan pada subjek yang diuji untuk situasi sebelum dan sesudah suatu proses. Pada penelitian ini *two related samples test* atau uji perbandingan dua sampel berpasangan skor *pre-test* dan *post-test* bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Hipotesis yang digunakan pada uji perbedaan dua sampel berpasangan skor *pre test* dan *post test* pemahaman diri, sebagai berikut:

Ho : Tidak ada perbedaan skor *pre test* dan *post test* setelah adanya intervensi.

H1 : Ada perbedaan skor *pre test* dan *post test* setelah adanya intervensi.

Kriteria pengujian nilai signifikansi skor pretest dan posttest pemahaman diri, sebagai berikut:

Jika signifikansi < 0.05 , maka Ho ditolak

Jika signifikansi > 0.05 , maka Ho diterima

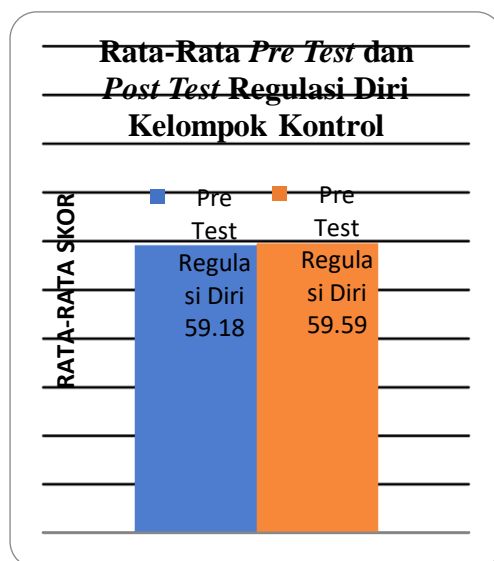
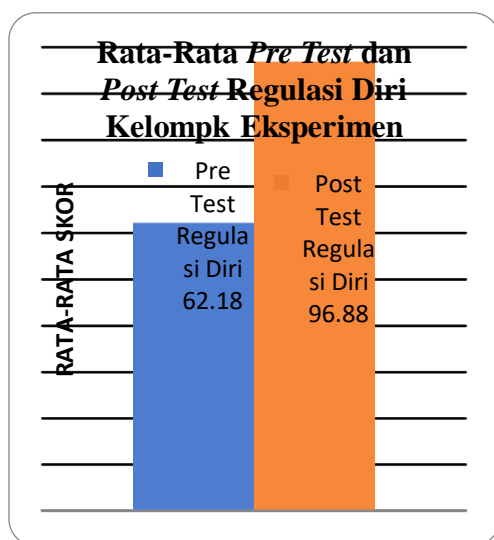
Hasil Penelitian

Pengujian ditentukan berdasarkan hasil tes menggunakan skala regulasi diri dan skala prokrastinasi serta hasil interaksi peneliti dengan subyek penelitian selama proses penelitian dilaksanakan. Pendekatan *solution focus brief therapy* sebagai teknik bimbingan dan konseling Islam digunakan untuk meningkatkan regulasi diri agar dapat mengurangi tindakan prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa STAIS Majenang. Melalui pendekatan ini, konseling digunakan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi daripada mengeksplorasi masalah. Terapi ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini.

Gambaran awal regulasi diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mahasiswa STAIS Majenang setelah dilakukan *pre test* berada dalam kategori sedang. Sebelum diberikan *treatment* regulasi diri kelompok eksperimen mahasiswa STAIS Majenang ada pada angka rata-rata 62,18, sedangkan kelompok kontrol berada dirata-rata 59,18. Tidak terlalu berbeda antara keduanya sebelum diberikan intervensi.

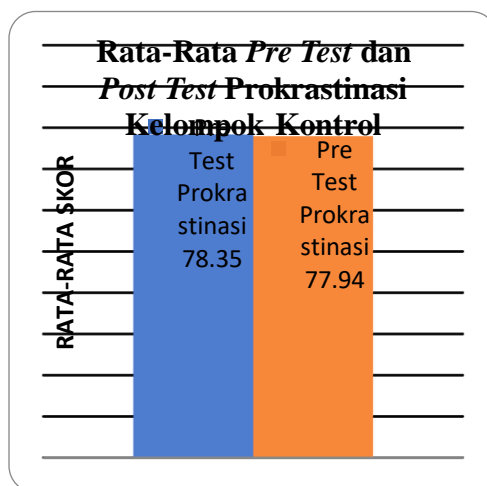
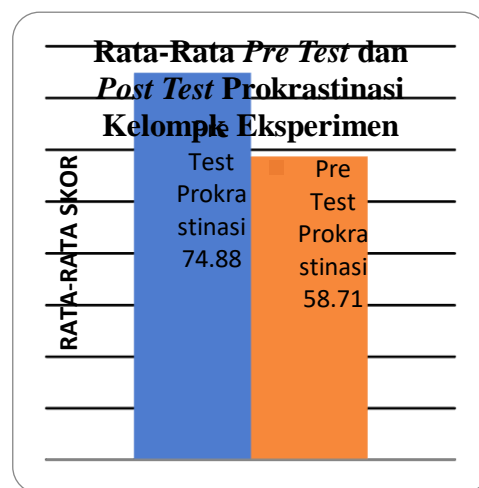
Selanjutnya gambaran awal tingkat prokrastinasi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mahasiswa STAIS Majenang setelah dilakukan *pre test* juga berada dalam kategori sedang. Sebelum diberikan *treatment* tingkat prokrastinasi kelompok eksperimen mahasiswa STAIS Majenang ada pada angka rata-rata 74,88, sedangkan kelompok kontrol berada dirata-rata 78,35. Kedua kelompok berada dalam kategori sedang dengan angka rata-rata yang juga tidak terlalu jauh berbeda. Namun memang sudah mendekati rata-rata angka yang cukup tinggi.

Setelah diberikan *treatment* tingkat regulasi diri mahasiswa kelompok eksperimen melalui hasil *post test* mencapai angka rata-rata 96,88. Ini artinya terjadi peningkatan yang cukup signifikan yakni rata-rata sebanyak 34,7. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*, setelah dihitung berdasarkan hasil *post test*, angka rata-ratanya hanya mencapai 59,59. Artinya tidak ada peningkatan atau perubahan yang berarti antara *post test* dan *pre test*.



Gambar 2 : Diagram Perbandingan Rata-Rata skor *Pre Test* dan *Post Test* Regulasi Diri Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tingkatan prokrastinasi setelah diberikan *treatment* pada mahasiswa kelompok eksperimen melalui hasil *post test* mencapai angka rata-rata 58,71. Artinya terjadi penurunan yang cukup signifikan yakni rata-rata sebanyak 15,97. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*, setelah dihitung berdasarkan hasil *post test*, angka rata-ratanya masih diangka 77,94. Artinya tidak ada penurunan atau perubahan kondisi yang berarti antara *post test* dan *pre test*.



Gambar 3 : Diagram Perbandingan Rata-Rata skor *Pre Test* dan *Post Test* Prokrastinasi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Dalam hal ini berarti penggunaan pendekatan *solution focus brief therapy*

sebagai teknik bimbingan dan konseling Islam dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa STAIS Majenang dengan cukup signifikan. Dan dapat pula diartikan bahwa pemberian *treatment solution focus brief therapy* sebagai teknik bimbingan dan konseling Islam efektif untuk menurunkan tindakan prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui secara empiris adanya peningkatan regulasi diri mahasiswa STAIS Majenang yang berimbas juga pada menurunnya gejala tindakan prokrastinasi yang dilakukan oleh mereka. Analisis data menunjukkan bahwa pendekatan *solution focus brief therapy* sebagai teknik bimbingan dan konseling Islam efektif dapat meningkatkan regulasi diri dan menurunkan tingkat prokrastinasi.

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, maka digunakan uji statistik *Mann Whitney Wilcoxon*. Analisis *Wilcoxon* tentang upaya meningkatkan regulasi diri mahasiswa STAIS Majenang berdasarkan hasil uji dimana Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 dan Z -3.623^a, dengan demikian Ho ditolak dan H1 diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor regulasi diri mahasiswa STAIS Majenang antara *pre test* dan *post test*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling Islam SFBT efektif untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa STAIS Majenang.

Uji statistik *Mann Whitney Wilcoxon* juga digunakan untuk menguji tingkat prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang. Penentuan kriteria pengujian adalah jika P (sig) > 0,05 maka Ho diterima, dan sebaliknya jika P (sig) < 0,05 maka Ho ditolak. Berdasarkan *out put* perhitungan, diketahui bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 dan Z -3.622^a, dengan demikian Ho ditolak dan H1 diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang antara *pre test*

dan *post test*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling Islam SFBT efektif untuk menurunkan tindakan prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang.

Keimpulan dan Saran

Berdasarkan uji hipotesis pada kelompok eksperimen menggunakan uji statistik *Mann Whitney Wilcoxon* diketahui bahwa hasil dari Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 dan Z -3.623^a. Dengan demikian Ho ditolak dan H1 diterima, artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor regulasi diri mahasiswa STAIS Majenang antara *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen.

Pada aspek prokrastinasi, berdasarkan *out put* perhitungan pada kelompok eksperimen, diketahui bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 dan Z -3.622^a. Dengan demikian Ho ditolak dan H1 diterima, artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang antara *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen.

Terjadinya peningkatan regulasi diri dan penurunan tindakan prokrastinasi dapat terlaksana dengan baik jika konseli menjalani tiap pertemuan dan tiap sesi konseling dengan penuh semangat dan antusias. Disetiap sesi, konselor harus selalu mengajak konseli untuk turut berperan serta secara aktif dalam mengeksplor permasalahan, mencari dan mengembangkan solusi, juga mengerjakan *worksheet-worksheet* yang diberikan oleh peneliti dalam rangka mengeksplorasi masalah dan tujuan.

Dinamika peningkatan regulasi diri dengan model pendekatan *solution focus brief therapy* Islami efektif dapat mencapai aspek-aspek regulasi diri, diantaranya adalah pada hal *Metakognitif*. *Metakognitif* disini merupakan pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir, dalam hal ini adalah berfikir yang berfokus pada pencarian solusi. Poin metakognitif bagi

individu yang melakukan regulasi diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya kedepan.

Selanjutnya yang juga harus diatasi adalah bagaimana meningkatkan aspek motivasi sebagai fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu. Hal ini dianggap sebagai salah satu faktor penentu keberhasilan karena motivasi merupakan komponen paling penting dari pembelajaran dalam lingkungan pendidikan.

Pada proses pencapaian perubahan regulasi diri, konseli harus selalu diberikan penguatan, penghargaan agar senantiasa termotivasi dan termotivasi lagi menuju keberhasilan demi keberhasilan yang lebih dari sebelumnya. Selanjutnya, proses konseling dengan menggunakan tahapan teknik berupa *exception*, *solution goals*, *miracle question*, dan *scalling*, juga sangat mempengaruhi kondisi regulasi diri konseli pada setiap sesi yang dijalani. Konseli akan merasa apa yang belum pernah dipikirkan sebelumnya, menjadi jelas dan menjadi tujuan yang lebih mantap lagi ingin diwujudkan, dalam hal ini yakni cita-cita yang selama ini terlupakan. Serta diharapkan menjadi lebih kuat tekadnya untuk mulai mengurangi tindakan prokrastinasi yang selama ini dilakukan.

Daftar Pustaka

- Agustin, Inayah. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solution Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis*. Tesis. Fak. Psikologi UI.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Baskoro. (2013). "Model Solution Focused Brief Therapy Untuk Perilaku Agresif Remaja". *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi UMM*. Volume 1 Halaman 14.
- D.S. Ackerman. & Gross. B.L. (2005). "My Instructor Made Me Do It: Task Characteristic of Procrastination". *Journal of Marketing Education*. Volume 27 Nomor 1 Halaman 5.
- Fernando, Frendi & Imas Kania Rahman. (2016). *Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa*. *Jurnal Edukasi*. UIN Ar Raniry Aceh. Volume 2 Nomor 2 Halaman 234.
- Ferrari, J. R.. et al.. (1995). *Procrastination And Task Avoidance : Theory. Research. and Treatment*. New York & London : Plenum Press
- Gufron, M. Nur. & Rini Risnawati S. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruz Medika.
- Kingofong, S. M.. *Penghambat Pada Pengerjaan Skripsi*. (2004). sumber : http://digilib.ubaya.ac.id/index.php?page=data_eksemplar&key=232870&status=ADA.
- Lisya, Chairani. & Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al Qur'an*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Machali, Imam. (2015). *Statistik Itu Mudah: Menggunakan SPSS*

- sebagai Alat Bantu Statistik*
Yogyakarta: Ladang Kata.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P & Hadinoto S.R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Palmer, Stephen. (2016). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Cet. II.
- Priyatno, Dwi. (2012). *Belajar Praktis Analisis Parametrik dan Non Parametrik dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Rahman, Imas Kania. (2017). *Gestalt Profetik (G-Pro) Best Praticice Pendekaan Bimbingan Dan Konseling Sufistik. Jurnal Konseling Religi. Jurnal BK Islam STAIS Kudus. Vol. 8. Nomor 1 Halaman 154*.
- Ridwan dan Sunarto. (2009). *Pengantar Statistika untuk Penelitian Pendidikan. Sosial. Komunikasi. Ekonomi. dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Sukmadinata. Nana Syaodih. (2012). *Pengembangan Kurikulum (Teori dan Praktik)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Timpe. A.Dale. (2002). *Waktu: Seri Manajemen Sumber Daya Manusia (Produktivitas, Productivty)*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.