

EFEKTIFITAS *SOLUTION FOCUSED GRUP* UNTUK MENGURANGI PENUNDAAN AKADEMIK MAHASISWA

Ulvina Rachmawati¹, Riski Putra Ayu Distira²,
^{1,2}Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
Email: ulvinar@unugiri.ac.id, riski@unugiri.ac.id

Abstract: *This study aims to determine the effectiveness of solution focused groups on students' academic delays. This experimental study with a one group pretest-posttest design involved 9 students from Nahdlatul Ulama Sunan Giri University as participants in a solution focused group activity. Based on the results of the academic delay scale, it was found that 86.07% of students were in the medium category, 10.66% in the low category, 1.64% in the high category, and 0.82% in the very low category. The results of the Wilcoxon test showed that the solution focused group was significantly effective in reducing academic procrastination with the findings that the posttest results ($M = 95.89$, $SD = 7.51$) were lower than the pretest results ($M = 142.67$, $SD = 4.42$; $Z = -2.666$, $p = 0.008$).*

Keywords: *solution focused group, academic delay, Wilcoxon test*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas solution focused group terhadap penundaan akademik mahasiswa. Penelitian eksperimen berdesain one group pretest-posttest ini melibatkan 9 mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri sebagai partisipan dalam kegiatan solution focused group. Berdasarkan hasil skala penundaan akademik didapatkan diketahui 86,07% mahasiswa dengan kategori sedang, kategori rendah 10,66%, kategori tinggi 1,64%, , dan kategori sangat rendah 0,82%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa solution focused group secara signifikan efektif dalam mengurangi penundaan akademik dengan temuan hasil posttest ($M = 95.89$, $SD = 7.51$) lebih rendah dari hasil pretest ($M = 142.67$, $SD = 4.42$; $Z = -2.666$, $p = 0.008$).*

Kata Kunci: *solution focused group, penundaan akademik, Uji Wilcoxon*

PENDAHULUAN

Penundaan merupakan perilaku yang umum dilakukan oleh manusia sebagai wujud ketidakmampuan manusia dalam mengerjakan suatu kegiatan atau tugas secara tepat waktu. Pada kehidupan manusia sebagai pelajar, perilaku penundaan ini sering

disebut prokrastinasi atau penundaan akademik, perilaku penundaan atas berbagai tugas/ kegiatan akademik yang dilakukan oleh pelajar baik di tingkat SD hingga perguruan tinggi (Mardianingsih et al., 2018). Penundaan akademik yang dilakukan oleh pelajar terutama mahasiswa sebenarnya

bukanlah hal yang baru tetapi dengan adanya pandemic Covid 19 dan diberlakukannya pembelajaran daring, perilaku penundaan ini semakin meningkat (Marantika et al., 2020). Sekitar 80-90% mahasiswa mengadopsi perilaku menunda di beberapa kegiatan akademik/ tugas, 75% mahasiswa menyatakan bahwa dirinya mengalami penundaan, dan 50% mahasiswa menyatakan sering menunda kegiatan yang terkait dengan akademik (García-montalvo, 2021). Tingkat penundaan akademik yang dilakukan mahasiswa dapat diketahui dari a) kecenderungan dalam membuang waktu untuk kegiatan lain daripada mengerjakan tugas tepat waktu, b) kecenderungan dalam merasa keberatan dan memilih tidak mengerjakan yang tidak disukai, dan c) kecenderungan dalam menyalahkan pihak atas penundaan pengerjaan dan pengumpulan tugas (Rahayu & Juniarly, 2020).

Penyebab peningkatan perilaku penundaan akademik selama masa pandemic ini dikarenakan berbagai factor dari dalam maupun luar diri mahasiswa. Faktor eksternal atau factor penyebab yang berasal dari luar diri mahasiswa mencakup akses internet yang sulit, kuota internet yang terbatas, biaya internet yang cukup mahal, kemampuan device baik *handphone* maupun komputer, dan sinyal (Handoyo et al., 2020; Nopita et al., 2021; Wulandari et al., 2021). Sedangkan factor internalnya dikarenakan mahasiswa kurang memahami materi, tidak percaya dengan kemampuannya sendiri, rendahnya manajemen waktu, merasa bosan karena pembelajaran

daring di rumah, dan kurangnya motivasi serta focus ketika belajar, kecemasan, stress, dan rasa takut akan gagal (Ramadhan et al., 2021; Wulandari et al., 2021).

Berbagai faktor penyebab ini semakin mendorong mahasiswa untuk mengembangkan penundaan disfungsional dibandingkan penundaan fungsional. Penundaan fungsional bisa dikatakan cukup positif karena individu menunda untuk mendapatkan informasi sehingga keputusan atau pengerjaannya lebih tepat dan akurat. Sedangkan penundaan disfungsional lebih mengarah pada hal yang negative karena individu menunda tanpa ada alasan yang jelas sehingga berakibat buruk dan menimbulkan masalah (Handoyo et al., 2020). Wujudnya berupa mahasiswa menyalin tugas teman, menggunakan cara yang terlarang saat ujian, memalsukan tugas teman untuk diakui sebagai tugasnya dan sebagainya.

Jika penundaan akademik ini dibiarkan maka mahasiswa akan mengalami penurunan motivasi, stress dan cemas akan tugas yang semakin bertambah, prestasi belajar yang semakin menurun, keterlambatan untuk lulus tepat waktu, bahkan bisa jadi mahasiswa melakukan *drop-out* (Asri & Dewi, 2016; Khoirunnisa et al., 2021; Marantika et al., 2020). Oleh karenanya diperlukan, cara untuk mengurangi perilaku penundaan akademik ini dan salah satunya dilakukan dengan cara memberikan intervensi berupa *solution focused group*. *Solution focused group* merupakan intervensi konseling kelompok berjangka pendek dengan

berfokus pada tujuan, kekuatan dan kompetensi anggota kelompok dan solusi yang ingin diterapkan oleh anggota kelompok (Chen & Hsu, 2020). Melalui *solution focused group*, mahasiswa akan diarahkan untuk menganalisis kekuatan yang dimilikinya, mencapai tujuan dalam mengikuti intervensi, dan solusi yang bisa dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi penundaan akademik yang dialaminya. Berbagai penelitian juga telah menunjukkan adanya keefektifitasan dari *solution focused group* dalam mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan, rendahnya keterampilan sosial, kecanduan internet, rendahnya harga diri (Javadian & Sabet Eqlidi, 2022; Sameve et al., 2018; Zhang et al., 2020). Atas dasar latar belakang tersebut, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui keefektifitasan *solution focused group* dalam mengurangi prokrastinasi mahasiswa di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

METODE

Penelitian eksperimen berdesain *one group pretest-posttest* ini melibatkan satu kelompok eksperimen yang diberikan intervensi *solution focused group*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki kecenderungan penundaan akademik yang tinggi di Universitas Nahdaltul Ulama Sunan Giri. Pengambilan sample subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang ditentukan berdasarkan hasil skala penundaan akademik yang dikembangkan berdasarkan 3 aspek penundaan

akademik Tuckman yaitu kecenderungan membuang waktu untuk kegiatan lain daripada mengerjakan tugas tepat waktu, kecenderungan merasa keberatan dan memilih tidak mengerjakan yang tidak disukai, dan kecenderungan menyalahkan pihak lain atas penundaan pengerjaan dan pengumpulan tugas (Rahayu & Juniarly, 2020).

Berdasarkan hasil pengujian validitas dan reliabilitas atas skala penundaan akademik terdapat 54 item pernyataan yang dinyatakan valid dan reliable dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,708. Berdasarkan hasil penyebaran skala penundaan akademik tersebut, terpilih 9 mahasiswa yang akan diberika intervensi berupa *solution focused group* sebanyak 8 sesi (1 x 60-90 menit), Setelah pemberian intervensi, 9 mahasiswa yang terlibat dalam serangkaian kegiatan *solution focused group* kemudian diberikan *posttest*. Data *pretest* dan *posttest* yang didapatkan kemudian akan diuji keefektifitasan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan skala penundaan akademik diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri berada pada kategori sedang dengan prosentase 86,07%. Sedangkan mahasiswa dengan kategori tinggi ada 1,64%, kategori rendah sebanyak 10,66%, dan kategori sangat rendah 0,82%. Hasil dari keefektifitasan atas *solution focused group* dalam

mengurangi penundaan akademik mahasiswa baik secara keseluruhan

maupun per aspek penundaan akademik dapat dilihat pada table 1.

Table 1. Hasil Keefektifitasan *Solution Focused Group* dalam Mengurangi Penundaan Akademik Mahasiswa

Aspek	Pretest		Posttest		Z	P
	M	SD	M	SD		
Kecenderungan membuang waktu untuk kegiatan lain daripada mengerjakan tugas tepat waktu	51	4.53	33.78	4.87	-2.670	0.008
Kecenderungan merasa keberatan dan memilih tidak mengerjakan yang tidak disukai	29.89	1.27	21.44	2.83	-2.668	0.008
Kecenderungan menyalahkan pihak lain atas penundaan pengerjaan dan pengumpulan tugas	63.44	3.13	43.67	6.29	-2.689	0.007
Penundaan Akademik	142.67	4.42	95.89	7.51	-2.666	0.008

Berdasarkan table 1 diketahui bahwa hasil *posttest* (M= 95.89, SD= 7.51) lebih rendah dari hasil *pretest* (M= 142.67, SD= 4.42) dan berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan didapatkan ($Z = -2.666$, $p = 0.008$). Temuan ini sejalan dengan hipotesis yang diajukan yaitu *solution focused group* secara signifikan efektif dalam mengurangi penundaan akademik. Hal ini membuktikan bahwa *solution focused group* mampu menjadi alternatif dalam upaya mengurangi permasalahan psikologis dan sikap disfungsional seperti penundaan akademik dan mampu meningkatkan kesehatan mental individu (Grant & Gerrard, 2020; Javid et al., 2019).

Tabel 1 juga memperlihatkan bahwa *solution focused group* memiliki dampak positif dalam menurunkan 3 aspek penundaan akademik. Pada aspek kecenderungan membuang waktu untuk kegiatan lain daripada mengerjakan tugas tepat waktu diketahui bahwa hasil *posttest* (M = 33.78, SD = 4.87) lebih rendah daripada hasil *pretest* (M = 51,

SD = 4.53; $Z = -2.670$, $p = 0.008$). Hal ini terjadi dikarenakan pada *solution focused group*, individu akan didorong untuk menentukan tingkat kepentingan/urgensi dan dampak atas kegiatan sia-sia yang dilakukannya melalui teknik *scalling* dan *miracle question* (Abdulla & Woods, 2021). Hal ini akan mendorong adanya peningkatan komitmen dan pencapaian tujuan penyelesaian tugas akademik (Abdulla & Woods, 2021; Shunmugam et al., 2019).

Perubahan komitmen dan upaya tersebut akan mendorong mahasiswa untuk memfokuskan diri pada kompetensi dan keahliannya untuk menyelesaikan permasalahan akademiknya (Sadri Demirchi et al., 2020). Sehingga memunculkan pandangan positif atas masalah, emosi positif atas permasalahan yang mendatang serta motivasi dalam mengerjakan tugas (Kawahara, 2021; Sadri Demirchi et al., 2020; Wiyono, 2015). Pendapat ini dapat dibuktikan dengan adanya penurunan kecenderungan merasa keberatan dan

memilih tidak mengerjakan yang tidak disukai sebagaimana yang ditunjukkan table 1. Pada table tersebut terlihat bahwa nilai *posttest* ($M = 21.44$, $SD = 2.83$) lebih rendah daripada hasil *pretest* ($M = 29.89$, $SD = 1.27$; $Z = -2.668$, $p = 0.008$). Kondisi emosional yang membaik akan mengakibatkan adanya peningkatan aspek psikologis yang lain seperti motivasi, *self-esteem*, *self-efficacy*, *self-regulation*, dan *planned happenstance skills* karena aspek tersebut turut mempengaruhi munculnya penundaan akademik (Asri & Dewi, 2016; Rusandi et al., 2019; Sameve et al., 2018; Wiyono, 2015)

Efek pemberian *solution focused group* juga mampu menurunkan kecenderungan mahasiswa dalam menyalahkan pihak lain atas penundaan akademik yang dilakukannya. Hal ini didasarkan hasil perbandingan nilai *posttest* ($M = 43.67$, $SD = 6.29$) yang lebih rendah daripada nilai *pretest* ($M = 63.44$, $SD = 3.13$; $Z = -2.689$, $p = 0.007$). Penurunan atas aspek ketiga ini dikarenakan *solution focused group* mendorong mahasiswa melihat solusi yang harus dilakukan untuk menyelesaikan tugas akademik (Gündoğdu, 2019; Neipp et al., 2021). Hal ini menuntut agar mahasiswa selalu mengembangkan sikap adaptasi dan keterampilan sosial yang tinggi dalam mengatasi kendala dalam pengerjaan tugasnya (Chen & Hsu, 2020; Javadian & Sabet Eqlidi, 2022).

SIMPULAN

Penelitian yang ditujukan untuk menguji keefektifitasan *solution focused group* untuk mengurangi perilaku

penundaan akademik mahasiswa ini, berdasarkan hasil pengujian menunjukkan bahwa intervensi tersebut mampu memberikan dampak positif terhadap penundaan akademik mahasiswa. Kemudian diharapkan konselor pada unit kampus diharapkan mampu memahami dan menerapkan *solution focused group* ataupun teknik lain yang nantinya akan dapat mengurangi perilaku penundaan akademik mahasiswa. Selain itu, peneliti lain juga diharapkan mampu melakukan penelitian lain yang terkait dengan penerapan *solution focused group* pada permasalahan lain dan penanganan perilaku penundaan akademik dengan intervensi yang lain serta penggunaan kelompok control untuk membandingkan hasil penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulla, A., & Woods, R. (2021). The Effect of Solution-Focused Scaling and Solution-Focused Questions on Expectancy and Commitment. *School Psychology Review*. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1942196>
- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2016). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Madiun Ditinjau dari Efikasi Diri, Fear Of Failure, Gaya Pengasuhan Orang Tua, dan Iklim Akademik. *Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP PGRI MADIUN*.
- Chen, H. Y., & Hsu, W. S. (2020). The effects of solution-focused group counseling on break-up adjustment

- of unmarried adult females. *Bulletin of Educational Psychology*, 52(1). [https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52\(1\).0006](https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52(1).0006)
- García-montalvo, G. O. (2021). Academic Procrastination in University and Covid-19. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*, 04(02).
- Grant, A. M., & Gerrard, B. (2020). Comparing problem-focused, solution-focused and combined problem-focused/solution-focused coaching approach: solution-focused coaching questions mitigate the negative impact of dysfunctional attitudes. *Coaching*, 13(1), 61–77. <https://doi.org/10.1080/17521882.2019.1599030>
- Gündoğdu, R. (2019). The effect of solution-focused group counseling with psychological counselor candidates on solution-focused tendency and satisfaction with life. *Journal of Education and E-Learning Research*, 6(1). <https://doi.org/10.20448/journal.509.2019.61.26.37>
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3(1), 355–361.
- Javadian, S. R., & Sabet Eqlidi, S. (2022). The effectiveness of solution-focused group counseling on anxiety and social skills among female students. *Social Work in Mental Health*, 20(2). <https://doi.org/10.1080/15332985.2021.1995571>
- Javid, N., Ahmadi, A., Mirzaei, M., & Atghaei, M. (2019). Effectiveness of Solution-Focused Group Counseling on the Mental Health of Midwifery Students. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 41(8), 500–507. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1693741>
- Kawahara, M. (2021). Exploring the Effects of Mental Imagery in the Solution Focused Approach. *Open Journal of Medical Psychology*, 10(02), 36–46. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2021.102004>
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3). <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p278-292>
- Marantika, F. D., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2020). Korelasi antara regulasi diri dan harga diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Mardianingsih, A. Y., Wibowo, M. E., & Murtadlo, A. (2018). Self-Instruction Group Counselling Technique to Reduce Students Academic. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1).
- Neipp, M. C., Beyebach, M., Sanchez-Prada, A., & Delgado Álvarez, M.

- del C. (2021). Solution-Focused versus Problem-Focused Questions: Differential Effects of Miracles, Exceptions and Scales. *Journal of Family Therapy*, 43(4), 728–747.
<https://doi.org/10.1111/1467-6427.12345>
- Nopita, N., Mayasari, D., & Suwanto, I. (2021). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMPS Abdi Agape Singkawang. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 6(1).
<https://doi.org/10.26737/jbki.v6i1.1958>
- Rahayu, S., & Juniarily, A. (2020). Kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerhakan skripsi selama pandemi. *Psychology Journal of Mental ...*, 2(2).
- Ramadhan, K., Alipatan, M., & Khotimah, H. (2021). Penyebab prokrastinasi siswa pada pembelajaran matematika. *Riemann: Research of Mathematics and Mathematics Education*, 3(2).
- Sadri Demirchi, E., Mohammadyari, E., Jafari, M. S., & Hosseinian, S. (2020). The Impact of Solution-Focused Group Counseling on the Students' Academic Motivation. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 6(4), 23–34.
<https://doi.org/10.29252/jcmh.6.4.4>
- Sameve, G. E., Basaria, D., & Pranawati, S. Y. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Group Therapy (SFBGT) untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Putra di Panti Asuhan X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2).
<https://doi.org/10.24912/jmishums.en.v1i2.915>
- Shunmugam, R. R., Noah, S. M., & Jaafar, W. M. W. (2019). Ingraining goal orientation behavior among Malaysian adolescents using Solution-focused group work (SFGW). *COUNSEL-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 4(4), 140.
<https://doi.org/10.23916/0020190424640>
- Wiyono, B. D. (2015). Keefektifan Solution-Focused Brief Group Counseling untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 1(1).
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3).
- Zhang, X., Shi, X., Xu, S., Qiu, J., Turel, O., & He, Q. (2020). The effect of solution-focused group counseling intervention on college students' internet addiction: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17072519>

