

**KEEFEKTIFAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) UNTUK MENGURANGI
TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat

untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Bimbingan Konseling

Oleh :

SETIYO PUJIONO

3320190156

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI BOJONEGORO

TAHUN 2023

UNUGIRI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Setiyo Pujiono

NIM : 33201902156

Program Study : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasanyang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikanskripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Bojonegoro, 10 september 2023

Yang Membuat Pernyataan



SETIYO PUJIONO

NIM : 3320190156

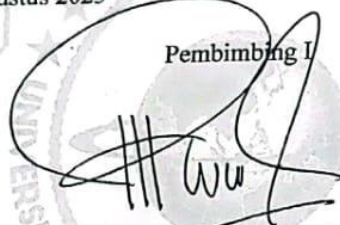
UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian oleh : Setiyo Pujiono
NIM : 3320190156
Judul : Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan
Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Mengurangi Tingkat Prokrastinasi
Akademik Siswa

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.
Bojonegoro, 31 Agustus 2023

Pembimbing I



Riski Putra Ayu Distira.M.Pd

NIDN: 0702019301

Pembimbing II



Moh. Yusuf Efendi, MA

NIDN: 0706018902

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : SETIYO PUJIONO

NIM : 3320190156


Program Study : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : "Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa".

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 14 September 2023.

Dewan Penguji

Penguji I

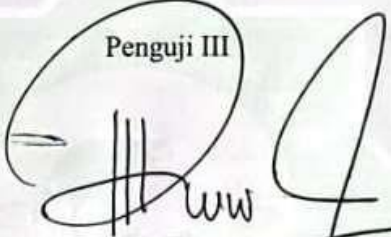

Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd
NIDN : 0715049401
Penguji II



Dr. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M
NIDN: 0709097805
Mengetahui,

Dekan Fakultas
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M. Pd
NIDN : 0721059101

Penguji III


Riski Putra Ayu Distira M.Pd
NIDN: 0702019301
Penguji IV


Moh. Yusuf Efendi, MA
NIDN: 0706018902
Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling


Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd
NIDN : 0715049401

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Dinikmati saja prosesnya tetap semangat dan jangan lupa berdo’a, masalah hasil serahkan pada Tuhan”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tua, emak dan bapak tersayang yang selalu memberi dukungan, kasih sayang, dan senantiasa mendo’akan hal-hal terbaik bagi penulis agar memiliki kehidupan yang lebih baik dari beliau.

Untuk seluruh saudara yang tetap perhatian walau selalu diam, semoga dilancarkan untuk meraih impian yang diinginkan.

Untuk semua pihak yang senantiasa memberikan bantuan, mendukung, memotivasi, dan menyayangi penulis dengan tulus dan penuh kasih.

Terimakasih semuanya, berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak tersebut akhirnya penulis sampai pada titik ini.

Terima kasih banyak.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucap Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* Untuk Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. KH. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I, M.A, selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.

6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.
8. Kedua orang tua dan adik tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 16 Mei 2023

Penulis

UNUGIRI

ABSTRACT

Setiyo P.. (2023) The Effectiveness of Group Tutoring Using the Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Approach to Reduce Students' Levels of Academic Procrastination. Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdhlatul Ulama Sunan Giri University. Supervisor (1) Riski Putra Ayu Distira.M.Pd. and Supervisor (2) Moh. Yusuf Effendi, MA.

Keywords: Solution Focused Brief Therapy (SFBT), Academic Procrastination, Group Guidance

In the educational process, students must face and undergo the demands that exist in academic life. Students tend to be late in submitting assignments and only want to study when they have an exam. The tendency to delay doing academic assignments is called academic procrastination. This research aims to find out whether group guidance services using the Solution Focused Brief Therapy (SFBT) approach are effective in reducing the level of academic procrastination of students at Taruna Bojonegoro Youth Vocational School. Based on research results on data obtained through observation, interviews and data analysis results, there are 6% of students with high control of academic procrastination behavior, there are 82% of students with moderate control of academic procrastination behavior, and finally there are 12% of students with behavior control low academic procrastination.

This can be seen from the activeness of students in the learning process. This is in accordance with the activeness of students after carrying out group guidance. The level of student creativity increased quite well, this difference can be seen from the results of the researcher's observations which showed changes in students' characteristics, namely from comfort in class and the quality of the assignments submitted. After conducting research, the author carried out normality test calculations using SPSS 2.6. The results of the Paired sample T test on Sig were 0.001, which from this result was less than 0.05. So it can be stated from these results that there are significant differences after group guidance with SFBT.

ABSTAK

Setiyo P.. (2023) Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* Untuk Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Riski Putra Ayu Distira.M.Pd. dan Pembimbing (2) Moh. Yusuf Effendi, MA.

Kata Kunci: *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*, Prokrastinasi Akademik, Bimbingan Kelompok

Pada proses pendidikan, siswa harus menghadapi dan menjalani tuntutan yang ada dalam kehidupan akademik. Siswa cenderung terlambat mengumpulkan tugas dan hanya mau belajar ketika akan menghadapi ujian. Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan Bimbingan kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMK Pemuda Taruna Bojonegoro. Berdasarkan hasil penelitian pada data-data yang diperoleh melalui observasi, wawancara dan hasil analisis data terdapat 6% siswa dengan kontrol perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, terdapat 82% siswa dengan kontrol perilaku prokrastinasi akademik yang sedang, dan terakhir terdapat 12% siswa dengan kontrol perilaku prokrastinasi akademik yang rendah. Hal ini tampak dengan adanya keaktifan siswa dalam proses belajar Hal ini sesuai dengan keaktifan siswa setelah melakukan bimbingan kelompok. Tingkat kreativitas siswa meningkat cukup baik, perbedaan tersebut dapat dilihat dari hasil observasi peneliti yang menunjukkan perubahan siswa terhadap ciri-cirinya, yaitu dari kenyamanan dikelas serta kualitas tugas yang dikumpulkan. Setelah melakukan penelitian, penulis melakukan perhitungan uji normalitas menggunakan SPSS 2.6 hasil uji Paired sample T test pada Sig adalah 0,001 yang dimana dari hasil tersebut kurang dari 0,05. Maka dapat dinyatakan dari hasil tersebut terdapat perbedaan yang signifikan setelah dilakukannya bimbingan kelompok dengan SFBT.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	I
SAMPUL DALAM	II
PENYATAAN KEASLIAN.....	III
HALAMAN PERSETUJUAN	IV
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	V
KATA PENGANTAR.....	VI
ABSTRAK	VIII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR GAMBAR	XIII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Batasan Penelitian.....	7
1.5. Manfaat Penelitian	7
1.6. Asumsi Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
2.1. Tinjauan Teori Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.2. Karakteristik Prokrastinasi Akademik.....	11
2.1.3. Bentuk Prokrastinasi Akademik	12
2.1.4. Dampak Prokrastinasi Akademik	12
2.1.5. Aspek – Aspek Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	13
2.1.6. Faktor – Faktor Prokrastinasi Akademik.....	14
2.2. Tinjauan Teori Layanan Bimbingan Kelompok.....	16
2.2.1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	16
2.2.2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	17
2.2.3. Prosedur Layanan Bimbingan Kelompok	19
2.2.4. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok.....	21

2.3. Solution Focus Brief Teraphy (Sfbt)	21
2.3.1. Pengertian Solution Focus Brief Teraphy (Sfbt).....	21
2.3.2. Tujuan Solution Focus Brief Teraphy (Sfbt).....	22
2.3.3. Prosedur Solution Focus Brief Teraphy (Sfbt).....	23
2.4. Penelitian Terdahulu	24
2.5. Kerangka Konseptual.....	28
2.6. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	31
3.2. Lokasi Penelitian.....	32
3.3. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	32
3.4. Variabel Dan Definisi Operasional.....	33
3.4.1. Variabel.....	34
3.4.2. Definisi Operasional	34
3.5. Instrumen Penelitian.....	35
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.7. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Deskripsi Penelitian	40
4.1.1 Tempat Penelitian	40
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.2 Temuan dan Hasil Penelitian	41
4.2.1 Profil Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMK Pemuda Taruna	41
4.2.3 Gambaran Pelaksanaan Bimbingan Karir.....	43
4.2.3 Hasil Uji Analisis Statistik.....	43
4.2.3.4 Uji T test.....	49
4.2.4 Efektivitas Bimbingan kelompok dengan Teknik SFBT Untuk Menurunkan Prokrastinasi akademik	50
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN.....	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56

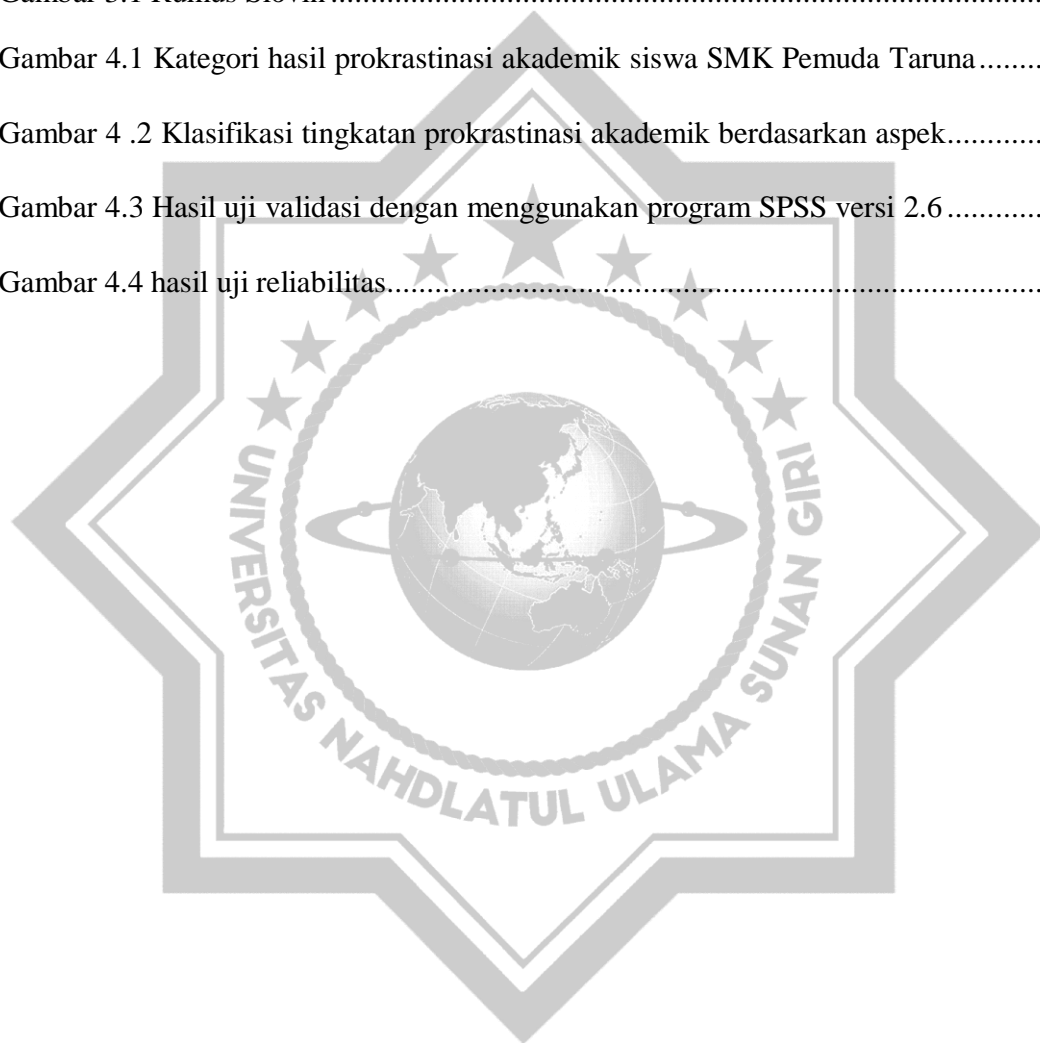
DAFTAR TABEL

3.1 Design One-Group Pre-Test Post-Test.....	27
3.5 Distribusi Skor untuk Jawaban Anak.....	31
3.5.2. Kisi – Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	32
4 1 Kategori dan jumlah responden prokrastinasi akademik.....	41
4.2 Kategori dan jumlah responden berdasarkan aspek prokrastinasi akademik	42
4.3. tabel validasi instrumen.....	44
4.4 hasil uji normalitas.....	45
4.5 Hasil Pretest.....	47
Tabel 4.6 Hasil Uji Posttest.....	48
4.7 Hasil Uji Perbedaan Rata-Rata Kelompok Eksperimen terhadap Hasil Pre-Test dan Post Test	52

UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	29
Gambar 3.1 Rumus Slovin	34
Gambar 4.1 Kategori hasil prokrastinasi akademik siswa SMK Pemuda Taruna.....	41
Gambar 4.2 Klasifikasi tingkatan prokrastinasi akademik berdasarkan aspek.....	43
Gambar 4.3 Hasil uji validasi dengan menggunakan program SPSS versi 2.6.....	43
Gambar 4.4 hasil uji reliabilitas.....	45



UNUGIRI