



Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA

Iin Handayani

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: iinhandayani618@gmail.com

Abstract. Academic procrastination has become one of the main obstacles in achieving academic success among high school students. This issue is often triggered by anxiety about facing heavy academic responsibilities and the habit of delaying tasks. This study aims to evaluate the effectiveness of the Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) approach in addressing these problems. Using a case study of an 11th-grade student, the SFBC approach was applied using techniques such as scaling questions, exception questions, and small steps. This intervention not only helped the student find practical solutions but also strengthened self-awareness and motivation to change. The results indicate that the SFBC approach was able to enhance the student's ability to design effective time management strategies, which positively impacted emotional balance and academic achievement.

Keywords: Solution-Focused Brief Counseling; Academic procrastination; Time management; Individual counseling; High school students.

Abstrak. Prokrastinasi akademik menjadi salah satu kendala utama dalam pencapaian prestasi belajar siswa SMA. Masalah ini seringkali dipicu oleh kecemasan menghadapi tanggung jawab akademik yang berat serta kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam mengatasi permasalahan tersebut. Dengan studi kasus seorang siswa kelas XI, pendekatan SFBC diterapkan menggunakan teknik seperti scaling questions, exception questions, dan langkah kecil (small steps). Intervensi ini tidak hanya membantu siswa menemukan solusi praktis tetapi juga memperkuat kesadaran diri serta motivasi untuk berubah. Hasil menunjukkan bahwa pendekatan SFBC mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam merancang strategi pengelolaan waktu yang efektif, yang berdampak positif pada keseimbangan emosional dan prestasi akademik.

Kata Kunci: Solution-Focused Brief Counseling; Prokrastinasi akademik; Manajemen waktu; Konseling individu; Siswa SMA.



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. ©2025 by author.

Pendahuluan

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik siswa. Hal tersebut juga diungkapkan Nugroho (2018) bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku mengundurkan atau menunda tugas akademik yang tidak sesuai dengan deadline sehingga berdampak negatif terhadap motivasi dan prestasi belajar. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada siswa secara individu, tetapi juga menjadi tantangan besar bagi para pendidik dan konselor di sekolah. Herman dan Williams (2019) melaporkan bahwa sekitar 80% siswa memiliki kebiasaan menunda tugas akademik, dengan dampak negatif yang signifikan terhadap

performa akademik mereka. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Berbagai pendekatan konseling telah digunakan untuk membantu siswa mengatasi prokrastinasi. Terapi kognitif-behavioral (CBT) adalah salah satu metode yang sering digunakan, dengan fokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir (kognisi) dan perilaku yang tidak seimbang atau tidak adaptif (Safira & Suharsono, 2015). Sebaliknya, *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) menawarkan pendekatan yang lebih praktis dan berfokus pada penemuan solusi dan pencapaian tujuan klien dalam waktu singkat (Widyastuti, 2018). Penelitian Nugroho (2020) menunjukkan bahwa pendekatan SFBC menggunakan teknik seperti *miracle question* dan *scaling question* membantu klien menemukan solusi yang efektif. Widyastuti dan Priyatno (2019) juga menemukan bahwa SFBC efektif dalam meningkatkan motivasi dan percaya diri klien, serta mengurangi waktu konseling. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menyoroti efektivitas SFBC dari sudut pandang kuantitatif, tanpa mendalami perubahan perilaku siswa secara kualitatif.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, Khan (2017) menekankan bahwa prokrastinasi akademik sering kali disebabkan oleh kurangnya perencanaan dan prioritas, ketergantungan pada teknologi, gangguan dari lingkungan sekitar, kurangnya motivasi dan minat serta kesulitan dalam mengatur waktu luang. Hal ini menimbulkan kebutuhan mendesak akan intervensi yang tidak hanya efektif tetapi juga sesuai dengan konteks siswa di sekolah menengah. Penelitian ini mencoba mengisi gap tersebut dengan mengaplikasikan pendekatan SFBC secara mendalam pada siswa SMA, menggabungkan evaluasi kualitatif terhadap perubahan perilaku siswa, dan memperhitungkan peran lingkungan seperti dukungan guru dan teman sekelas.

Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi penggunaan SFBC sebagai metode intervensi untuk mengatasi prokrastinasi akademik di tingkat SMA. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada hasil akademik tetapi juga memberikan perhatian pada aspek kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini juga memperkenalkan konsep integrasi dukungan sosial sebagai bagian dari proses konseling, yang sebelumnya jarang dibahas dalam penelitian SFBC. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menawarkan solusi praktis untuk mengatasi prokrastinasi tetapi juga memperluas pemahaman teoritis tentang penerapan SFBC dalam konteks pendidikan.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa prokrastinasi akademik telah menjadi tantangan umum di sekolah menengah, dengan dampak yang meluas pada kinerja siswa dan efisiensi sistem pendidikan secara keseluruhan. Jika tidak ditangani, kebiasaan ini dapat berlanjut hingga perguruan tinggi dan kehidupan profesional, yang pada akhirnya memengaruhi produktivitas individu. Oleh karena itu, pendekatan intervensi yang cepat, efektif, dan berorientasi solusi seperti SFBC sangat diperlukan untuk mengatasi masalah ini di tingkat pendidikan menengah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan SFBC dalam mengurangi tingkat keresahan siswa akibat prokrastinasi akademik dan meningkatkan hasil belajar mereka. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa penerapan SFBC dapat secara signifikan mengurangi keresahan dan memperbaiki kinerja akademik siswa melalui langkah-langkah kecil yang terstruktur dan terukur. Dengan mengintegrasikan hasil penelitian ini ke dalam layanan bimbingan konseling di sekolah, diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan konseling yang lebih relevan dan efektif dalam konteks pendidikan Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental (Sugiyono, 2020; Moleong, 2021). Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif siswa yang mengalami prokrastinasi akademik dan bagaimana pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) diterapkan dalam proses konseling individual. Sebagaimana dijelaskan oleh Raco (2020), pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti mengeksplorasi dan memahami makna yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan.

Desain studi kasus digunakan karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap fenomena prokrastinasi akademik dalam konteks alami melalui berbagai sumber data (Rahardjo, 2020). Pemilihan

studi kasus juga sejalan dengan pendapat Yusuf (2021) yang menyatakan bahwa desain ini cocok untuk menyelidiki fenomena kontemporer dalam konteks kehidupan nyata. Pendekatan ini memberikan penekanan pada interpretasi fenomena dari perspektif siswa sebagai konseli, dengan mempertimbangkan konteks sosial-budaya Indonesia (Gunawan, 2019).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Makassar selama tiga minggu pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025. Mengacu pada penelitian Mulawarman et al. (2019) di Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, ruang lingkup penelitian konseling individual perlu mencakup: (1) Setting fisik: Konseling dilakukan di ruang BK yang memenuhi standar privasi dan kenyamanan sesuai Permendikbud No. 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling; (2) Batasan masalah: Fokus pada prokrastinasi akademik, dalam hal ini terkait penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan mengumpulkan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ramadhani & Sari, 2018); (3) Aspek layanan: Penerapan teknik SFBC yang meliputi scaling questions, exception questions, miracle questions, small steps (Sumarwiyah & Zamroni, 2021); (4) Durasi dan intensitas: 3 sesi konseling individual dengan kurun waktu 45-60 menit, interval antar sesi 3-4 hari, total durasi penelitian 3 minggu (Kushendar et al., 2020); (4) Dokumentasi: Rekaman proses konseling (audio), lembar kerja siswa, catatan lapangan peneliti, form evaluasi dari guru BK (Wahyuni, 2017)

Variabel dalam penelitian ini difokuskan pada dua aspek utama, yaitu prokrastinasi akademik dan efektivitas pendekatan SFBC. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik, baik menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual, dan memilih melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Jannah, 2014). Sedangkan pendekatan SFBC adalah pendekatan yang berfokus pada kelebihan siswa daripada kelemahannya, dengan waktu yang tidak terlalu Panjang, penekanan konseling pada solusi, dan ketercapaian tujuan (Lestari&Aini, 2023).

Subjek penelitian ini adalah seorang siswa kelas XI dengan inisial NRN, dipilih melalui teknik purposive sampling (Creswell, 2014) berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK) sekolah. Pemilihan subjek didasarkan pada kriteria berikut: Mempunyai kebiasaan menunda-nunda tugas akademik, menunjukkan penurunan nilai akademik (Moleong, 2017), dan memiliki tingkat stres yang tinggi akibat tenggat waktu yang sering terlewat (Sugiyono, 2018). Sumber data pendukung meliputi: Guru BK sebagai sumber informasi utama mengenai perilaku dan latar belakang subjek (Creswell, 2014), teman sekelas subjek sebagai sumber informasi tambahan mengenai perilaku subjek di kelas, rekam jejak akademik subjek, dan laporan dari wali kelas mengenai tingkat stres subjek.

Penelitian ini menggunakan beberapa bahan dan alat untuk memastikan kelancaran proses dan akurasi data. Instrumen wawancara semi-terstruktur (Creswell, 2014) digunakan untuk menggali informasi mengenai pengalaman siswa terkait prokrastinasi dan penerapan teknik konseling. Skala Keresahan dan Kepuasan Konseli dikembangkan berdasarkan teori kecemasan akademik (Kessler & Staudenmaier, 2010) untuk menilai tingkat kecemasan siswa terhadap tugas akademik sebelum dan sesudah konseling. Bahan pendukung meliputi consent form (Sugiyono, 2018), kertas kerja untuk mencatat langkah solusi, dan lembar refleksi siswa. Proses konseling dilakukan di ruang Bimbingan dan Konseling sekolah yang tenang dan mendukung (Moleong, 2017).

Penelitian ini menggunakan tiga metode pengumpulan data: observasi partisipatif, wawancara mendalam dan dokumentasi. Observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati respons siswa selama proses konseling (Sugiyono, 2018). Wawancara mendalam dilakukan dalam tiga sesi untuk mengidentifikasi permasalahan dan perubahan siswa (Moleong, 2017). Dokumentasi meliputi catatan proses konseling, daftar solusi dan refleksi pasca-konseling (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis tematik untuk mengolah data dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis tematik ini melibatkan beberapa tahapan. Pertama, reduksi data dilakukan untuk memfokuskan pada informasi relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2018). Kemudian, kategorisasi data dilakukan dengan mengelompokkan informasi ke dalam tema-tema seperti tingkat keresahan siswa, teknik konseling efektif dan perubahan perilaku (Moleong, 2017). Selanjutnya, triangulasi data dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi dan laporan guru BK untuk memastikan keakuratan dan konsistensi (Moleong, 2017). Terakhir, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil analisis untuk menentukan efektivitas pendekatan SFBC dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa (Sugiyono, 2018).

Dalam melakukan analisis data, penelitian ini juga memperhatikan validitas dan reliabilitas data. Validitas data diperoleh melalui triangulasi data, sedangkan reliabilitas data diperoleh melalui penggunaan instrumen yang tepat dan konsisten (Sutopo, 2015).

Penelitian ini memprioritaskan validitas dan reliabilitas data untuk memastikan keakuratan dan keandalan hasil. Validitas data dijaga melalui beberapa langkah strategis. Pertama, triangulasi sumber data

dilakukan dengan membandingkan informasi dari siswa, guru BK dan teman sekelas (Moleong, 2017). Hal ini memastikan laporan dari siswa tidak hanya berdasarkan persepsi pribadi. Selain itu, triangulasi teknik diterapkan dengan menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi (Sugiyono, 2018).

Rancangan teknik konseling dan instrumen evaluasi juga ditinjau oleh guru BK SMAN 9 Makassar untuk mendapatkan masukan (Sutopo, 2015). Guru BK sekolah juga dilibatkan untuk memberikan masukan terhadap hasil wawancara dan observasi serta mengonfirmasi perubahan perilaku siswa selama dan setelah intervensi.

Reliabilitas penelitian dijaga dengan berbagai langkah. Panduan wawancara semi-terstruktur yang sama digunakan pada setiap sesi untuk menjaga keseragaman proses (Sugiyono, 2018). Seorang observer independen turut serta dalam mencatat dan menganalisis data untuk mengurangi potensi bias dari peneliti utama. Reliabilitas antar penilai juga diuji melalui analisis data yang dilakukan kemudian hasilnya dibandingkan untuk mengukur tingkat kesepakatan.

Semua data, termasuk hasil wawancara, observasi dan lembar kerja siswa, disimpan dalam format digital dan fisik untuk memudahkan audit di masa mendatang (Moleong, 2017). Dengan langkah-langkah ini, validitas dan reliabilitas penelitian terjaga sehingga hasil yang diperoleh dapat dipercaya dan memberikan kontribusi nyata pada pengembangan pendekatan konseling individu berbasis SFBC di sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada seorang siswa SMA kelas XI (inisial NRN) yang mengalami prokrastinasi akademik. Masalah ini teridentifikasi melalui wawancara awal dengan guru BK dan siswa, yang menyebutkan bahwa kebiasaan menunda-nunda tugas membuat siswa merasa stres dan cemas, serta menyebabkan penurunan nilai akademik. Dalam wawancara awal, siswa memberikan skala keresahan sebesar 7 dari 10 (dengan 10 menunjukkan tingkat keresahan tertinggi). Hasil observasi selama dua minggu sebelum konseling menunjukkan pola yang konsisten, yaitu siswa hanya menyelesaikan tugas saat mendekati tenggat waktu. Hal ini menyebabkan hasil pekerjaan yang kurang optimal dan memengaruhi nilai siswa dalam beberapa mata pelajaran, seperti matematika dan bahasa Indonesia.

Setelah tiga sesi konseling menggunakan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC), terdapat perubahan signifikan pada perilaku siswa. Tingkat keresahan siswa menurun secara bertahap, seperti ditunjukkan pada Tabel 1, sementara hasil akademik meningkat sebagaimana tercermin pada Tabel 2.

Tabel 1. Tingkat Keresahan Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Sesi Konseling	Skor Keresahan (Skala 1-10)
Sebelum Intervensi	7
Setelah Sesi Kedua	5
Setelah Sesi Ketiga	3

Penurunan ini mencerminkan bahwa teknik seperti *scaling questions* membantu siswa mengukur tingkat stres mereka sendiri, sementara *exception questions* mendorong siswa untuk mengidentifikasi situasi di mana mereka sebelumnya berhasil mengatasi tugas.

Tabel 2. Nilai Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Mata Pelajaran	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Matematika	65	80
Bahasa Indonesia	70	85

Peningkatan nilai ini menunjukkan efektivitas langkah kecil (*small steps*) yang dirancang selama konseling, seperti membuat daftar tugas harian dan mengalokasikan waktu belajar. Selain itu, siswa melaporkan adanya perubahan positif dalam manajemen waktu dan keseimbangan antara tugas akademik

serta aktivitas pribadi. Evaluasi kepuasan konseli menunjukkan bahwa siswa merasa termotivasi untuk terus melaksanakan langkah-langkah solusi yang telah dirancang.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan SFBC efektif dalam mengurangi keresahan siswa dan meningkatkan hasil akademik mereka. Penurunan tingkat keresahan dari skor 7 menjadi 3 mencerminkan keberhasilan teknik *scaling questions* dalam membantu siswa memvisualisasikan progres mereka. Sementara itu, teknik *exception questions* memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali kekuatan dan keberhasilan masa lalu, yang kemudian dijadikan dasar untuk merancang solusi. Peningkatan nilai akademik siswa sebesar 15 poin pada matematika dan bahasa Indonesia menunjukkan bahwa langkah kecil yang dirancang, seperti menyusun daftar prioritas tugas dan memanfaatkan pengingat visual, membantu siswa meningkatkan efisiensi belajar.

Penemuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Corey (2013), bahwa pendekatan berbasis solusi efektif karena fokus pada potensi individu untuk berubah daripada berfokus pada masalah. Dalam konteks ini, SFBC memberikan kerangka kerja yang memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi kekuatan pribadi dan merancang langkah praktis untuk mengatasi hambatan. Selain itu, teknik *small steps* juga sejalan dengan konsep perubahan bertahap yang disarankan dalam terapi kognitif-behavioral, di mana langkah kecil membantu individu membangun momentum untuk mencapai tujuan yang lebih besar.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Kim & Franklin (2009), yang menyatakan bahwa SFBC efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa dan hasil akademik mereka. Namun, penelitian ini juga menambahkan bahwa keberhasilan pendekatan SFBC dapat diperkuat dengan dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga dan teman sekelas.

Beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Wright & McCray (2012), menekankan bahwa SFBC cocok digunakan dalam pengaturan sekolah karena pendekatannya yang praktis dan berorientasi pada solusi jangka pendek. Penelitian ini memperkuat argumen tersebut dengan menunjukkan bagaimana SFBC dapat diimplementasikan dalam konseling individual untuk mengatasi masalah prokrastinasi secara efektif.

Keterbatasan penelitian ini adalah fokus pada satu subjek, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasi ke populasi siswa yang lebih luas. Namun, temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar. Dari segi praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan SFBC dapat diintegrasikan ke dalam program bimbingan konseling di sekolah untuk membantu siswa mengatasi masalah akademik lainnya, seperti kurangnya motivasi atau kecemasan belajar.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) terbukti efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Pendekatan ini, yang berfokus pada solusi dan kekuatan individu, berhasil mengurangi tingkat keresahan siswa serta meningkatkan motivasi akademik dan hasil belajar. Berdasarkan hasil analisis, teknik seperti *scaling questions* dan *exception questions* memberikan dampak signifikan dengan membantu siswa mengukur tingkat stres dan mengenali keberhasilan masa lalu, yang kemudian dijadikan acuan untuk merancang langkah kecil yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penurunan skor keresahan dari 7 menjadi 3 pada skala 1-10, serta peningkatan nilai akademik siswa yang mencapai rata-rata 15 poin, menunjukkan bahwa intervensi ini memberikan hasil yang nyata dalam meningkatkan manajemen waktu dan pengelolaan tugas akademik. Oleh karena itu, SFBC dapat dianggap sebagai metode yang efektif untuk diterapkan dalam layanan konseling individual di sekolah sebagai upaya untuk membantu siswa mengatasi masalah akademik dan emosional.

Sebagai saran, penelitian ini dapat diperluas dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam untuk menguji efektivitas SFBC pada berbagai masalah yang lebih luas, seperti kecemasan ujian atau kurangnya motivasi belajar pada kelompok siswa lainnya. Lebih jauh lagi, penelitian ini juga menunjukkan pentingnya peran dukungan lingkungan dalam keberhasilan konseling. Oleh karena itu, guru BK sebaiknya melibatkan keluarga dan teman sekelas siswa dalam proses konseling untuk memberikan dukungan yang lebih komprehensif dalam mengatasi prokrastinasi. Selain itu, pelatihan bagi guru BK tentang penerapan teknik SFBC di sekolah perlu dikembangkan agar mereka dapat mengimplementasikan pendekatan ini dengan lebih konsisten dan efektif. Program pelatihan ini tidak hanya akan meningkatkan keterampilan konseling para guru BK, tetapi juga memastikan bahwa intervensi yang diberikan lebih terarah dan dapat memberikan dampak yang lebih luas dalam mendukung perkembangan akademik dan emosional siswa. Dengan demikian, pendekatan SFBC berpotensi menjadi salah satu metode yang sangat berguna dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan pencapaian akademik siswa di lingkungan pendidikan.

Daftar Rujukan

- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunawan, I. (2019). *Metode penelitian kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Herman, S., & Williams, P. (2019). An Examination of Solution-Focused Brief Therapy in Overcoming Procrastination. *Journal of Behavioral Therapy*, 40(3), 245-259.
- Khan, S. (2017). Time Management Skills and Academic Procrastination among University Students. *Journal of Educational Sciences*, 10(2), 1-12.
- Kushendar, K., Maba, A. P., & Zahro, I. F. (2020). Pengembangan Model Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Daya Juang Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(1), 1-8.
- Lestari, I., & Aini, Y. Q. (2023) Pendekatan SFBC (Solution Focused Brief Counseling) Teknik Scarlling Question Dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Korban Bullying. *SHINE : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 44-48.
- Jannah, M. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(3), 1-8.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulawarman, M., Susilawati, S., & Syifa, L. (2019). Effectiveness of solution-focused brief counseling approach in developing student career adaptability. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 112-118.
- Nugroho, A. (2018). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Universitas Negeri Malang*, 7 (2), 1-10.
- Nugroho, A. (2020). Teknik Solution Focused Brief Counseling dalam Mengatasi Depresi. *Jurnal Psikiatri Universitas Sebelas Maret*, 15(1), 1-10.
- Raco, J. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo.
- Rahardjo, M. (2020). *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*. Malang: UIN Malang.
- Ramadhani, E., & Sari, D. P. (2018). Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 32-41.
- Safira, E., & Suharsono, S. (2015). Terapi Kognitif-Behavioral untuk Mengurangi Gejala Depresi. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 5(1), 13-24.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarwiyah, S., & Zamroni, E. (2021). Solution Focused Brief Counseling untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1), 107-115.
- Sutopo, H. B. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wahyuni, S. (2017). Implementasi Manajemen Praktik Bimbingan dan Konseling di Sekolah Senengah Atas. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 12(1), 1-11.
- Widyastuti, D. (2018). Efektivitas Solution Focused Brief Counseling terhadap Kecemasan. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 10(1), 1-12.
- Widyastuti, D., & Priyatno, A. (2019). Solution Focused Brief Counseling: Tinjauan Teoretis dan Praktis. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 1-15.
- Yusuf, A. M. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.