



JURNAL EKSOPODA

Journal of Interdisipliner

Vol. 1 No. 1 Tahun 2025

ISSN Media Elektronik: 3047-888x

PENERAPAN TEKNIK SCALLING QUESTION DALAM KONSELING SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X AKL DI SMKN 1 MAKASSAR



Imel Triwulandari

imeltriwulandari@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Abdul Saman

abdulsaman@unm.ac.id

Jurusan Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar

Nur Fadhilah Umar

Corresponding : nurfadhilahumar@unm.ac.id

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak:

Kajian utama dari riset ini mencakup: (1) Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik pada siswa Kelas X AKL di SMKN 1 Makassar. (2) Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa terhadap perilaku prokrastinasi akademik di SMKN 1 Makassar. (3) Dampak dari Perilaku Prokrastinasi Akademik di SMKN 1 Makassar. (4) Penerapan Teknik *scalling question* dalam konseling *solution focused brief therapy* (SFBT) dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di SMKN 1 Makassar. Riset ini memakai eksperimen dan pendekatan kuantitatif. Angket dan observasi dipakai guna mengumpulkan data. Analisis data deskriptif dilakukan dengan tabel, nilai rata-rata (rentang), median, modus, simpangan baku, varians, nilai minimum, dan nilai maksimum yang dihitung dengan perangkat lunak statistik, khususnya SPSS. Temuan riset meliputi: (1) Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik di SMKN 1 Makassar. (2) Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa sekolah di SMKN 1 Makassar memiliki perilaku prokrastinasi akademik. (3) Dampak dari Perilaku Prokrastinasi Akademik pada siswa di SMKN 1 Makassar. (4) Teknik konseling yang mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Kata kunci: Perilaku Prokrastinasi Akademik, Siswa di SMKN, *Scalling Question*, Dampak negatif

A. Pendahuluan

Perilaku menunda-nunda akademik dapat diklasifikasikan sebagai sesuatu yang menarik untuk diselidiki lebih lanjut dan ditangani dengan menggunakan teknik *Scaling Question* dalam *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) karena perilaku menunda-nunda akademik melibatkan proses berpikir, perasaan, dan pengambilan keputusan seseorang mengenai apakah akan terus menunda-nunda atau tidak. Kemudian, dalam proses pembelajaran saat ini, siswa sering terlambat menyelesaikan tugas, menyerahkan tugas dan pekerjaan rumah setelah tenggat waktu, dan bahkan lebih suka



Journal of Interdisipliner

menggunakan ponsel untuk tujuan non-pendidikan. Mereka juga lebih suka pergi keluar dengan teman daripada menyelesaikan tugas, merasa terlalu sibuk untuk menyelesaikannya, kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaan rumah, dan memandang diri mereka lebih superior dalam kinerja profesional. Misalnya, kita sering menunda-nunda belajar, membaca, atau meneliti topik ilmiah tertentu karena merasa masih punya banyak waktu. Kejadian seperti ini memang sering terjadi, dan pastinya banyak pekerjaan rumah yang harus diselesaikan saat bersekolah atau kuliah. Namun, tidak jarang siswa atau mahasiswa menunda-nunda hingga mendekati tanggal pengumpulan tugas. (Hadzah B, 2023).

Kemudian untuk menyatakan bahwa prokrastinasi akademis dicirikan sebagai jenis penghindaran di mana seseorang menunda mengerjakan tugas yang perlu dilakukan tetapi memilih untuk menghabiskan waktu bersama teman atau mengerjakan pekerjaan yang kurang penting. Penunda akademis cenderung lebih memilih kegiatan yang bersifat rekreatif, seperti menonton televisi, film, atau serial online, daripada mengalokasikan waktu mereka untuk aktivitas yang lebih produktif, seperti mempersiapkan diri menghadapi ujian atau kuis. Hal ini biasanya terjadi karena mereka mencari pelarian sementara dari tekanan akademis, meskipun pada akhirnya kebiasaan tersebut dapat memperburuk stres dan memperbesar peluang kegagalan akademik akibat kurangnya persiapan. (Akinsola dkk., 2022).

Terdapat beberapa riset mengenai prokrastinasi akademik yang sudah dilakukan sebelumnya. Sekitar 25%-75% siswa memiliki masalah prokrastinasi akademik. (Khoiri dkk, 2021 : 148). Selanjutnya penelitian mengenai Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada siswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh, hasil riset memperlihatkan: Intensitas penggunaan media sosial berperan 15,2%, pada prokrastinasi akademik pada siswa selama sistem pembelajaran jarak jauh. (Tannia & Monica, 2022).

Penulis menemukan banyak siswa cenderung menunda penyelesaian tugas-tugas penting, seperti pekerjaan rumah atau persiapan ujian, hingga mendekati batas waktu yang telah ditentukan. Perilaku ini sering disebut sebagai prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda tugas hingga saat-saat terakhir, yang bisa berdampak pada kualitas hasil kerja serta tingkat stres siswa. Tanda-tanda dari fenomena ini meliputi kebiasaan menunda tugas hingga waktu hampir habis, diikuti dengan pengerjaan yang tergesa-gesa dalam upaya untuk menyelesaikannya tepat sebelum batas waktu berakhir. Fenomena ini mencerminkan kurangnya manajemen waktu yang efektif dan sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kurangnya motivasi, ketidakpastian terhadap kemampuan diri, atau distraksi dari berbagai aktivitas lainnya. Akibatnya, siswa sering kali menghasilkan pekerjaan yang kurang optimal karena terbatasnya waktu untuk merevisi atau memperbaiki hasil kerja. Hal ini memperlihatkan perlunya pendekatan yang lebih baik dalam mengelola waktu serta penguatan motivasi untuk menghindari dampak negatif dari perilaku prokrastinasi.

Penulis melakukan wawancara dengan guru mata pelajaran siswa kelas X AKL di SMKN 1 Makassar yang menyatakan dalam proses pembelajaran saat ini, siswa sering terlambat menyerahkan tugas dan pekerjaan rumah. Beberapa siswa lebih memilih menggunakan ponsel untuk kegiatan non-pendidikan dan bersosialisasi dengan teman-teman daripada menyelesaikan tugas akademik. Ponsel sering menjadi distraksi utama dengan berbagai aplikasi hiburan, sementara interaksi sosial memberikan kepuasan instan. Hal ini memperlihatkan ketidakseimbangan antara kebutuhan sosial dan tanggung jawab akademik, yang memperburuk prokrastinasi.

Mengenai SFBT dengan memakai teknik scalling question, hal ini dianggap mampu mengkarakterisasi tujuan siswa yang suka menunda-nunda tugas akademik, yang akan membantu mereka mengatur tujuan akademik mereka dengan lebih baik dan pada akhirnya mampu mengurangi penundaan akademik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme dan diterapkan pada populasi serta sampel tertentu. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional karena ingin mengetahui hubungan atau pengaruh antara variabel toxic parenting terhadap self harm dan self-injury. Sejalan dengan pengertiannya penelitian korelasional (*Correlational Studies*)

bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara dua atau lebih variabel. Salah satu karakteristik utama dari penelitian ini adalah bahwa ia tidak memerlukan jumlah subjek penelitian yang besar. Pada penelitian ini toxic parenting merupakan variabel bebas (X), variabel (Y₁) yakni self-harm dan varibale (Y₂) adalah self -injury. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 101 siswa, yang diperoleh melalui teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah sebagai berikut:, siswa yang mengalami toxic parenting dan melakukan self-harm dan self-injury.

Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui penggunaan kuesioner (angket). yang dirancang untuk mengumpulkan informasi secara sistematis dan responden. Penggunaan kuesioner ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang konsisten dan terstruktur, sehingga memudahkan analisis dan memastikan akurasi hasil penelitian. Setiap item pernyataan untuk masing-masing variabel disusun dengan pilihan jawaban yang terdiri dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setiap jawaban dalam kuesioner ini diberikan nilai antara 1 hingga 4.

Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan pola pengasuhan toksik yang dialami oleh siswa, serta perilaku self-harm dan self-injury yang pernah dilakukan oleh siswa di SMP Negeri 2 Bulukumba.. Analisi regresi berganda digunakan untuk melihat pengaruh antara toxic parenting terhadap perilaku self-harm dan self-injury siswa. Sedangkan analisis multivariat digunakan untuk menguji dan mengetahui apakah toxic parenting lebih berpengaruh terhadap self harm atau self-injury siswa di SMP Negeri 2 Bulukumba.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasar hasil observasi dan penyebaran angket yang peneliti lakukan mengenai kasus prokrastinasi akademik pada siswa di smk negeri 1 makassar melalui analisis deskriptif dan analisis statistik inferensial. Hasil pretest dan posttest yang ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase memberikan informasi tentang tingkat prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas X di kelas 1 dan 2 di SMK Negeri 1 Makassar.

Tabel 1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
Pretest	Eksperimen	78,10	77 - 105	Tinggi
Posttest	Eksperimen	48,20	21 - 48	Rendah

Sumber : Hasil Olah dari SPSS v.30 for Windows

Tabel 2. Tingkat Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
Pretest	Kontrol	79,10	77 - 105	Tinggi
Posttest	Kontrol	76,80	76 - 105	Tinggi

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen Prokrastinasi Akademik

Butir Pernyataan No	Validitas		Kesimpulan
	r hitung	r table	
1	0,446	0,30	Valid
2	0,491	0,30	Valid
3	0,381	0,30	Valid
4	0,443	0,30	Valid
5	0,564	0,30	Valid
6	0,525	0,30	Valid
7	0,539	0,30	Valid
8	0,556	0,30	Valid
9	0,637	0,30	Valid
10	0,243	0,30	Tidak Valid
11	0,089	0,30	Tidak Valid
12	0,448	0,30	Valid
13	0,539	0,30	Valid
14	0,108	0,30	Tidak Valid
15	0,127	0,30	Tidak Valid
16	0,266	0,30	Tidak Valid
17	0,072	0,30	Tidak Valid
18	0,366	0,30	Valid
19	0,283	0,30	Tidak Valid
20	0,447	0,30	Valid
21	0,217	0,30	Tidak Valid
22	0,290	0,30	Tidak Valid
23	0,351	0,30	Valid
24	0,128	0,30	Tidak Valid
25	0,478	0,30	Valid

Sumber: Hasil Olahan dari SPSS V.30,0 for windows

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	15

Sumber : Hasil Olahan dari SPSS v.30 for windows

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-smirnov			Shapiro-Wilk		
	statistic	df	Sig	statistic	df	sig
Pretest Eksperimen	.217	10	.200	.939	10	.541
Posttest Eksperimen	.175	10	.200*	.925	10	.404
Pretest Kontrol	.155	10	.200*	.897	10	.206
Posttest Kontrol	.205	10	.200*	.927	10	.418

*. This is a lower bound of the true significance

a. Lilliefors significance correction

Sumber : Hasil Olahan dari *SPSS v 30 for Windows*

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test of homogeneity of variance					
		Lavene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	.001	1	18	.972
	Based on Median	.025	1	18	.875
	Based on Median and with adjusted df	.025	1	16.118	.876
	Based on trimmed mean	.000	1	18	1.000

Sumber : Hasil Olahan dari *SPSS v 30 for Windows*

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

		Independent Samples Test									
		Lavene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% confidence interval of the Difference	
		f	sig	t	df	One- sided p	Two- sided p	Mean differenc e	Std.error differenc e	lower	upper
Nilai	Equal variances assumed	.001	.972	-14.603	18	<,001	<,001	-28.600	1.958	-32.715	-24.485
	Equal Variances not assumed			-14.603	17.927	<,001	<,001	-28.600	1.958	-32.716	-24.484

Sumber : Hasil Olahan dari *SPSS v 30 for Windows*

Prokrastinasi akademis yakni penundaan yang disengaja dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan akademis, bahkan ketika pelakunya menyadari konsekuensinya. Fenomena rumit yang melibatkan unsur perilaku, emosi, dan pikiran baik pada diri sendiri maupun siswa lain. Sikap yang tidak tepat atau tidak normal (*Irrational Belief*) pada kegiatan akademis dan keyakinan akan kegagalan berkaitan dengan pikiran

1. Gambaran Akibat Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda tugas hingga saat-saat terakhir, yang bisa berdampak pada kualitas hasil kerja serta tingkat stres siswa. Tanda-tanda dari fenomena ini meliputi kebiasaan menunda tugas hingga waktu hampir habis, diikuti dengan pengerjaan yang tergesa-gesa dalam upaya untuk menyelesaikannya tepat sebelum batas waktu berakhir. Fenomena ini mencerminkan kurangnya manajemen waktu yang efektif dan sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kurangnya motivasi, ketidakpastian terhadap kemampuan diri, atau distraksi dari berbagai aktivitas lainnya. Akibatnya, siswa sering kali menghasilkan pekerjaan yang kurang optimal karena terbatasnya waktu untuk merevisi atau memperbaiki hasil kerja. Hal ini memperlihatkan perlunya pendekatan yang lebih baik dalam mengelola waktu serta penguatan motivasi untuk menghindari dampak negatif dari perilaku prokrastinasi.

2. Faktor Penyebab Timbulnya Prokrastinasi Akademik

Keyakinan dan kemampuan (Setiap orang punya keterampilan dan kekurangan yang membuat mereka relatif lebih baik daripada yang lain dalam hal menyelesaikan tugas atau terlibat dalam kegiatan tertentu), gangguan perhatian (Gangguan yakni musuh terbesar dalam pembelajaran, dan siswa pasti akan menemukannya saat belajar. Gangguan bisa berasal dari lingkungan sekitar atau dari siswa itu sendiri. Siswa mungkin merasa sulit guna fokus karena gangguan tersebut, yang dapat membuat mereka percaya bahwa belajar itu menantang), faktor social (Beberapa orang menunda karena aktivitas sosial mengganggu kemampuan mereka untuk melakukan sesuatu, dan mereka senang melakukannya secara informal karena mereka terlalu yakin bahwa mereka akan berhasil nanti jika mereka menunda sesuatu sekarang), keterampilan manajemen waktu (Banyak dari mereka yang percaya waktu bukanlah masalah besar, karena mereka sering kali merasa sibuk dengan aktivitas lain atau mengisi waktu dengan berbagai hal yang kurang mendesak), inisiatif diri (Orang tersebut cenderung menunda-nunda tugas tepat waktu karena sifat pribadi seperti kurangnya inisiatif diri dan takut gagal, selain keadaan sosial atau situasional), dan kemalasan (Kebosanan dikatakan sebagai penyebab kemalasan, yang dapat menyebabkan penundaan).

3. Dampak Perilaku Prokrastinasi Akademik

Siswa yang menunda-nunda tugas akademiknya akan mengalami konsekuensi. Kebiasaan ini dapat mengakibatkan kegagalan dalam hidup seseorang, yang dapat berakibat fatal. Hal ini memperlihatkan prokrastinasi unya dampak yang signifikan terhadap anak jika dibiarkan terus-menerus. Akibatnya, sifat pembohong akan berkembang dan anak akan tergoda untuk menunda atau menghindari penyelesaian tugas.

4. Upaya Penanganan Prokrastinasi Akademik

Teknik *Scalling Question* (Pertanyaan Skala) dipakai bersama dengan strategi konseling *SFBT* guna membantu siswa meminimalkan perilaku menunda-nunda akademis mereka. Tujuan dari pertanyaan skala, yang juga dikenal sebagai pertanyaan berskala, ialah membantu siswa lebih fokus pada tindakan mereka sendiri dan bagaimana mereka dapat mengambil tindakan untuk mewujudkan perubahan yang mereka inginkan. Pertanyaan berskala membantu siswa memahami pilihan yang akan mereka buat setelah mereka menyadari tindakan masa lalu mereka. Oleh karena itu, mahasiswa akan dapat mengambil keputusan yang tepat guna meraih perubahan yang diinginkan.

D. Kesimpulan

Perilaku Berdasar hasil analisis deskriptif, skor pretes prokrastinasi akademik kelompok eksperimen dan kontrol berada pada rentang tinggi. Siswa kelompok eksperimen masuk dalam kategori prokrastinasi akademik rendah pada saat postes, sedangkan siswa kelompok kontrol tetap pada kategori tinggi.

Penggunaan teknik scaling question dalam konseling SFBT secara signifikan mampu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X AKL SMKN 1 Makassar, berdasar hasil uji hipotesis memakai uji statistik parametrik independent sample t-test.

E. Daftar Pustaka

- Akmal, M. F. & Prasetya, A. F. 2024. Efektivitas Solution Focused Brief Cybercounseling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 2 (2): 141-145.
- Damanik, K.W. 2020. Eektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mencegah Perilaku Siswa Terhadap Prokrastinasi Akademik di Kelas VIII SMP Swasta Rakyat Sei Glugur. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Halm. 20.
- Fadliansyah, A. 2020. Teori Solution Focused Brief Counseling (SFBT) Terintegrasi dengan Nilai-Nilai Spiritual Sebagai Layanan Konseling. *Talenta Psikologi*. Vol. XIV (1): 58.
- Hadza Baladan. 2023. Prokrastinasi: Pengertian, Ciri-ciri, jenis dan Faktor Faktor Penyebabnya. On Line. diakses pada tanggal 30 Juli 2023. detikcom. <http://www.detik.com>
- Juliawati, D. (n.d). Peran Bimbingan dan Konseling/Konselor Dalam Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Disekolah. *Jurnal*. Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Halm. 4-5.
- Khotimah, R.H, dkk. 2024. Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol 1 (2):65.
- Kusumawide, K.T, W.N.E. Saputra, S. Alhadi dan H. Prasatiawan. 2020. Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBT) Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.9 (2): 93-94.
- Masril & Afiat, Y. 2020. Solution Focus Brief Counseling Dalam Perspektif Al-Quran Sebagai Manifestasi Pendidikan Masa Kini. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. Vol. 17 (1): 21-22.
- Nurjan, S. 2020. Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Studi Kependidikan dan Keislaman*. Vol. 10 (1): 67-69.
- Palmer, S. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, Y. R. 2022. Implementasi Konseling Inpdividu Dengan Teknik Exception Dalam Mencegah Perilaku Membolos Di SMK Muhammadiyah Petanahan. *Jurnal of Contemporary Islamic Counseling*. Vol. 2 (1).
- Rahmadani, D. 2020. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Melalui Teknik Self Management Di SMK Yayasan Pendidikan Delisha Tandam Hilir II. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Halm. 31.
- Rahman, I.K dan H. Indra.(n.d). Bimbingan dan Konseling Solution Focused Brief Counseling (SFBT) Berbasis Islam. *Jurnal*. 25 September 2020. 14.00.
- Rofi'ah, R. 2021. Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Menggunakan Media TIK Untuk Meningkatkan Self Management Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 1 (2): 75.

Vocasi TC. 2024. Menghadirkan Solusi: Peran SMK dalam Menjawab Kebutuhan Tenaga Kerja Industri yang Beragam. On Line. diakses pada tanggal 20 Agustus 2024. <https://smk.cintakasihtzuchi.sch.idsum>

Sophiea, C. F. 2021. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di MTSN 2 Aceh Besar. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Ranirykr. Halm. 1.

Tannia, L.N, dkk. 2022. Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa pada Saat system Pembelajaran Jarak jauh EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN Research & Learning in Education On Line. Diakses tanggal 20 Agustus

2024. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003.s

Wahyuni, R. 2022. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Penyelesaian Skripsi. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Metro. Halm. 44-48.

Yulani, R. S. & Yamleam, M. 2021. Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Akuntansi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi Pendidikan MH Thamrin*. Vol. 5 (2): 3.

Copyright Holder :

© Name Author. et. al. (2024).

First Publication Right :

© JUNTER : Jurnal Interdisiplin

This article is under:



Jurnal Interdisipliner