

**EFEKTIFITAS BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY (SFBT)
GUNA MENINGKATKAN REGULASI DIRI
MAHASISWA PROKRASTINASI DI STAIS MAJENANG**



**Disusun oleh :
Frendi Fernando
NIM. 1520311015**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister dalam Studi Islam
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Freni Fernando
NIM : 1520311015
Jenjang : Magister S2
Program studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah asli hasil penelitian / karya saya sendiri dan bukan plagiasi karya orang lain kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 15 Juni 2017

Saya yang Menyatakan



Freni Fernando
NIM. 1520311015

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Freni Fernando
NIM : 1520311015
Program : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinari Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Tesis : EFEKTIFITAS BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM *SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY* (SFBT) GUNA MENINGKATKAN REGULASI DIRI MAHASISWA PROKRASTINASI DI STAIS MAJENANG

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah murni karya saya sendiri dan bukan plagiasi sebagian atau keseluruhan dari karya orang lain, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sebagai sumber pustaka sesuai dengan aturan penulisan yang berlaku.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini merupakan plagiasi karya orang lain, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Juni 2017

Yang menyatakan,



Freni Fernando
NIM. 1520311015



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

PENGESAHAN

Tesis Berjudul : EFEKTIVITAS BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM *SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY* (SFBT)
GUNA MENINGKATKAN REGULASI DIRI
MAHASISWA PROKRASTINASI DI STAIS
MAJENANG
Nama : Frendi Fernando
NIM : 1520311015
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tanggal Ujian : 20 Juli 2017

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Master of Arts
(M.A)

Yogyakarta, 20 Juli 2017

Direktur,


Prof. Noorhaidi, MA., M.Phil., Ph.D.

NIP 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : EFEKTIVITAS BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM *SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY* (SFBT) GUNA MENINGKATKAN REGULASI DIRI MAHASISWA PROKRASTINASI DI STAIS MAJENANG

Nama : Frendi Fernando

NIM : 1520311015

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah disetujui tim penguji ujian munaqosyah

Ketua/Penguji : Dr. Roma Ulinnuha, M.Hum



Pembimbing/Penguji : Dr. Imas Kania Rahman, M.Pd



Penguji : Dr. Nurjannah, M.Si



diuji di Yogyakarta pada tanggal 20 Juli 2017

Waktu : 09.00 – 10.00 WIB

Hasil/Nilai : 95 / A

Predikat Kelulusan : Memuaskan / Sangat Memuaskan / Cum Laude*

* Coret yang tidak perlu

Nota dinas pembimbing

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul :

EFEKTIFITAS BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY (SFBT) DALAM MENINGKATKAN
REGULASI DIRI MAHASISWA PROKRASTINASI DI STAIS MAJENANG

Yang ditulis oleh :

Nama : Freni Fernando
NIM : 1520311015
Jenjang : Magister (S2)
Program studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, Juni 2017
Pembimbing,



Dr. Imas Kania Rahman, M.Pd.I



MOTTO

“Jika hati berniat baik, Allah akan mempertemukan kita dengan hal-hal baik, orang-orang yang baik, tempat-tempat yang baik, serta kesempatan-kesempatan berbuat banyak kebaikan”



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk :

- Almamatar tercinta, Pascasarjana Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Ibu, ayah dan kakak tercinta yang telah membimbing dan membesarkan serta mendo'akan yang terbaik. Khususnya ibu yang tanpa lelah menemani dan mengantar saya tiap akan berangkat kuliah ke Yogyakarta.
- Abah Masyhud, dosen serta atasan yang sudah seperti ayah sendiri, yang selama ini memberikan semangat dan mendorong saya untuk melanjutkan pascasarjana di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta meskipun dengan banyak keterbatasan finansial.
- Dr. Imas Kania Rahman, yang dengan sabar dan teliti mencermati, mengoreksi dan membimbing peneliti hingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
- Keluarga “BK Islam” Mahasiswa STAIS Majenang yang telah mendukung, membantu dan banyak menginspirasi penulis dalam melaksanakan penelitian ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Frendi Fernando, S.Pd.I : Efektifitas Bimbingan dan Konseling Islam *Solution Focus Brief Therapy* Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa Prokrastinasi di STAIS Majenang.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas bimbingan dan konseling Islam *solution focus brief therapy* guna meningkatkan regulasi diri mahasiswa prokrastinasi di STAIS Majenang. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket skala regulasi diri, skala prokrastinasi, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *mixed methods* dengan menggunakan metode *quasi eksperiment non equivalent pre test and post test two group design*. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik purposive sampling sebanyak 35 mahasiswa (semester IV dan VI) STAIS Majenang. Sampel dibagi kedalam dua kelompok, yaitu 18 mahasiswa untuk kelompok eksperimen dan 17 mahasiswa untuk kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan adalah *T-test* diantaranya *paired sampel T-test* untuk menghitung perbedaan *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Sedangkan *independent sample T-test* digunakan untuk menguji *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis data menunjukkan tingkat regulasi diri sebelum diberikan *treatment*, kelompok eksperimen berada pada skor rata-rata 62,18 dan kelompok kontrol berada dirata-rata 59,18. Setelah diberikan *treatment*, tingkat regulasi diri kelompok eksperimen mencapai skor rata-rata 96,88, terjadi peningkatan yang cukup signifikan yakni rata-rata sebanyak 34,7. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*, skor rata-rata setelah *post test* hanya mencapai 59,59, artinya tidak ada peningkatan atau perubahan yang berarti antara *post test* dan *pre test* pada kelompok kontrol. Tingkat prokrastinasi sebelum diberikan *treatment*, kelompok eksperimen berada pada skor rata-rata 74,88, kelompok kontrol berada dirata-rata 78,35. Setelah diberikan *treatment*, kelompok eksperimen mencapai skor rata-rata 58,71, terjadi penurunan yang cukup signifikan yakni rata-rata sebanyak 15,97. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*, skor rata-ratanya masih diangka 77,94, artinya tidak ada penurunan atau perubahan kondisi yang berarti antara *post test* dan *pre test* pada kelompok kontrol. Berdasarkan uji hipotesis regulasi diri 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 skor regulasi diri antara *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Begitu juga yang terjadi pada aspek prokrastinasi, berdasarkan out put 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 skor prokrastinasi antara *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Dengan kata lain, bimbingan dan konseling Islam *solution focus brief therapy* efektif dalam meningkatkan regulasi diri mahasiswa prokrastinasi di STAIS Majenang.

Kata Kunci: *Regulasi Diri, Prokrastinasi, Bimbingan dan Konseling Islam, Solution Focus Brief Therapy.*

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN
Sesuai dengan SKB Menteri Agama RI, Menteri Pendidikan dan
Kebudayaan RI No. 158/1987 dan No. 05436/U/1987.

Tertanggal 22 Januari 1988

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	bā'	b	Be
ت	tā'	t	Te
ث	sā'	ś	es (dengan titik di atas)
ج	jīm	j	Je
ح	hā'	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	khā'	kh	ka dan ha
د	dāl	d	De
ذ	zāl	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	rā'	r	Er
ز	zai	z	Zet
س	sīn	s	Es
ش	syīn	sy	es dan ye
ص	ṣād	ṣ	es (dengan titik dibawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titi di bawah)
ط	tā'	ṭ	zet (dengan titik di bawah)
ظ	zā'	ẓ	te (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas

غ	gain	g	-
ف	fā'	f	-
ق	qāf	q	-
ك	kāf	k	-
ل	lām	l	-
م	mīm	m	-
ن	nūn	n	-
و	wāwu	w	-
ه	hā	h	-
ء	hamzah	,	Apostrof
ي	yā'	y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda syaddah, ditulis rangkap, contoh:

أَحْمَدِيَّة *Ahmadiyyah*

C. Ta' Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya.
2. Bila dihidupkan ditulis t, contoh:

جَمَاعَةٌ *Jamā'ah*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dhommah ditulis u.

E. Vokal Panjang

a panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī, u panjang ditulis ū, masing-masing dengan tanda hubung (¯) di atasnya.

F. Vokal-vokal Rangkap

1. Fathah dan yā mati ditulis ai, contoh:

بَيْنَكُمْ *Bainakum*

2. Fathah dan wāwu mati ditulis au, contoh:

قَوْلٌ *Qaul*

G. Vokal-vokal yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof (‘)

أَنْتُمْ *A’antum*

مُؤَنَّنَةٌ *Mu’anna’s*

H. Kata Sandang Alif dan Lam

1. Bila diikuti huruf Qamariyah, contoh

الْقُرْآن ditulis *Al-Qur’ān*

الْقِيَّاس ditulis *Al-Qiyās*

2. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggandakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf l (el)-nya.

السَّمَاء *As-samā’*

الشَّمْس *As-syams*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD.

J. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

1. Dapat ditulis menurut penulisannya

ذَوِي الْفُرُوض ditulis *Zawi al-furūd*

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

contoh:

أَهْلُ السُّنَّة ditulis *Ahl as-Sunnah*

شَيْخُ الْإِسْلَام ditulis *Syaikh al-Islām* atau *Syaikhul- Islām*

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Pada kesempatan ini penulis menghaturkan puji syukur kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis dalam mengarungi proses pembelajaran dalam dunia akademik. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari alam kegelapan menuju alam yang terang benderang dan penuh dengan ilmu pengetahuan untuk mewujudkan kebahagiaan bagi umat manusia di dunia dan akhirat.

Penulis menyadari bahwa proses penulisan tesis ini, tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan segala ketulusan hati penulis menghaturkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Yudian Wahyudi, MA., Ph.D, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi, M.Phil., MA., Ph.D, selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, atas segala kebijaksanaan, perhatian dan motivasinya.
3. Para guru besar dan dosen pada konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah berbagi segala pengetahuan dan pengalamannya.
4. Dr. Ro'fah, BSW., MA., Ph.D, selaku ketua program studi Interdisciplinary Islamic Studies (IIS) yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud.
5. Dr. Hj. Imas Kania Rahman, M.Pd.I, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis disela-sela kesibukannya guna kesempurnaan penulisan tesis ini.
6. Seluruh Staf Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga serta jajaran Staf Perpustakaan Pascasarjana dan Pusat UIN Sunan Kalijaga yang telah banyak membantu dalam berbagai hal yang menyangkut kebutuhan akademik penulis.

7. Pihak Sekolah Tinggi Agama Islam Sufyan Tsauri (STAIS) Majenang yang banyak membantu penulis dan telah memberikan izin untuk melakukan penelitian demi penyelesaian tesis ini.
8. Ibunda tercinta dengan do'a, motivasi dan kesetiiaannya serta penuh pengertian selama penulis menyelesaikan studi serta kakak dan keponakanku tersayang yang banyak menghibur peneliti selama ini.
9. Abah Drs. KH. Masyhud, M.Ag yang telah memberikan dukungan dan do'a untuk peneliti melanjutkan ke jenjang S2 ini.
10. Prof. Ali Mudlofir, bapak Anwan Santoso, guru jarak jauh yang banyak memberikan suntikan semangat ketika peneliti mulai putus asa dan bantuan baik berupa segi intelektual maupun spiritual berupa do'a-do'a baiknya.
11. Teman-teman yang ikut bersusah payah menyumbangkan waktu, tenaga dan Pikirannya untuk menyukseskan tesis ini (Noneng, Tati, Ade, Kohar, Azis M) serta seluruh teman-teman BKI Non Reguler A angkatan 2015 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
12. Dr. Slamet Riyanto, M.Si, yang sudah memberikan motivasi serta tempat tinggal sementara kepada penulis selama kuliah di Yogyakarta.

Akhirnya, penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat dan mampu memberikan kontribusi keilmuan, terutama dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Tidak lupa pula penulis sampaikan rasa terima kasih kepada semua yang tak sempat disebutkan satu persatu di sini, semoga bantuan dan jerih payah serta keikhlasannya dapat diterima oleh Allah SWT dan kita semua selalu dalam limpahan rahmat dan karunia-Nya, Amin.

Yogyakarta, 15 Juni 2017
Saya yang menyatakan,

Frendi Fernando, S.Pd.I
NIM: 1520311015

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
NOTA DINAS PEMBIMBING	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	x
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
D. Kajian Penelitian Terdahulu	9
E. Sistematika Pembahasan	13
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Prokrastinasi	15
1. Pengertian Prokrastinasi	15
2. Faktor Penyebab Prokrastinasi	16
3. Aspek-aspek Prokrastinasi	20
B. Konsep Regulasi Diri	22
1. Definisi Regulasi Diri	23

2. Aspek-aspek Regulasi Diri	24
3. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri	26
C. Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan SFBT	27
1. Definisi Bimbingan dan Konseling Islam	27
2. Prinsip-Prinsip Dasar Bimbingan dan Konseling Islam	31
3. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam	32
4. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam	36
5. Pendekatan SFBT Sebagai Salah Satu Teknik Bimbingan & Konseling Islam	36
D. Kerangka Teori	46
E. Hipotesis	48

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	50
B. Variabel Penelitian	52
1. Identifikasi Variabel	52
2. Hubungan Antar Variabel	53
3. Definisi Operasional Variabel	53
C. Subyek Penelitian	55
D. Populasi dan Sampel Penelitian	56
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	57
F. Prosedur Penelitian	57
1. Tahap Penelitian	58
2. Tahap Pelaksanaan Intervensi	58
G. Teknik Pengumpulan Data	62
1. Skala Regulasi Diri dan Skala Prokrastinasi	62
2. Observasi	67
2. Dokumentasi	67
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	67
1. Uji Validitas Instrumen.....	68
2. Uji Reliabilitas Instrumen	69
I. Teknik Analisis Data	71

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Uji Validitas Skala Regulasi diri dan Skala Prokrastinasi.....	73
B. Uji Reliabilitas Skala Regulasi diri dan Skala Prokrastinasi.....	81
C. Pelaksanaan Penelitian	82
1. Pra Penelitian	83
2. Assesmen dan <i>Pre Test</i>	83
3. Pemberian <i>Treatment</i>	86
D. Analisis Data	144
1. Uji Kesetaraan (Homogenitas).....	144
2. Uji Hipotesis	145
E. Pembahasan	167
F. Keterbatasan Penelitian	173
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	175
B. Saran	176
DAFTAR PUSTAKA	179

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Waktu Penelitian
Tabel 2	: <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri
Tabel 3	: <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik
Tabel 4	: Penilaian Pernyataan Favorable dan Unfavorable
Tabel 5	: Hasil Uji Coba Validitas Skala Regulasi Diri
Tabel 6	: Hasil Uji Coba Validitas Skala Prokrastinasi
Tabel 7	: <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri
Tabel 8	: <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi
Tabel 9	: Kategorisasi Skor Regulasi Diri dan Prokrastinasi
Tabel 10	: <i>Out Put</i> Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri
Tabel 11	: <i>Out Put</i> Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi
Tabel 12	: Hasil Skor Total <i>Pre Test</i> Regulasi Diri dan Prokrastinasi Kelompok Eksperimen
Tabel 13	: Hasil Skor Total <i>Pre Test</i> Regulasi Diri dan Prokrastinasi Kelompok Kontrol
Tabel 14	: Hasil Skor Total <i>Post Test</i> Regulasi Diri dan Prokrastinasi Kelompok Eksperimen
Tabel 15	: Hasil Skor Total <i>Post Test</i> Regulasi Diri dan Prokrastinasi Kelompok Kontrol
Tabel 16	: Uji Kesetaraan <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol
Tabel 17	: Hasil Uji Beda antara <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen
Tabel 18	: Hasil Uji Beda antara <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i> Prokrastinasi pada Kelompok Eksperimen
Tabel 19	: Hasil Uji Beda antara <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Regulasi diri pada Kelompok Kontrol
Tabel 20	: Hasil Uji Beda antara <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i> Prokrastinasi pada Kelompok Kontrol

- Tabel 21 : Hasil Uji Beda *Post test* Regulasi diri antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol.
- Tabel 22 : Hasil Uji Beda *Post test* Prokrastinasi antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol.
- Tabel 23 : Uji Perbandingan Selisih *Pre test* dan *Post test* Regulasi diri antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
- Tabel 24 : Uji Perbandingan Selisih *Pre test* & *Post test* Prokrastinasi antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Bagan Kerangka Teori

Gambar 2 : Bagan Hubungan Antar Variabel

Gambar 3 : Diagram Perbandingan Rata-Rata skor *Pre Test* dan *Post Test*

Regulasi Diri Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Gambar 4 : Diagram Perbandingan Rata-Rata skor *Pre Test* dan *Post Test*

Prokrastinasi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Modul
- Lampiran 2 : Skala Uji Coba dan Hasil Uji Coba Regulasi Diri & Prokrastinasi
- Lampiran 3 : Validity And Reliability Skala Regulasi Diri & Prokrastinasi
- Lampiran 4 : Uji Kesetaraan Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen
- Lampiran 5 : Hasil Uji Beda antara *Pre Test* dan *Post Test* Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen
- Lampiran 6 : Hasil Uji Beda antara *Pre Test* dan *Post Test* Prokrastinasi pada Kelompok Eksperimen
- Lampiran 7 : Hasil Uji Beda antara *Pre Test* dan *Post Test* Regulasi diri pada Kelompok Kontrol
- Lampiran 8 : Hasil Uji Beda antara *Post Test* Regulasi diri dan Prokrastinasi antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 9 : Hasil Uji Beda Selisih *Pre Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 10 : Lembar Pernyataan Kesiediaan untuk Mengikuti Program
(Consent Form)
- Lampiran 11 : *Worksheet* Memahami Diri
- Lampiran 12 : *Ceramah Hikmah*
- Lampiran 13 : IM CARD (*Islamic Motivation Card*)
- Lampiran 14 : Biodata Subyek Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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.¹

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 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. Padahal menurut Havighurst² tugas-

¹ Nana Syaodih Sukmadinata, *Pengembangan Kurikulum (Teori dan Praktik)*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 58

² Monks, F.J., Knoers, A.M.P & Hadinoto S.R. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2001), hlm. 21

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. 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.³ 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

³ M. Nur Gufron, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar Ruz Medika, 2010), hlm. 13

regulasi-diri, motivasi yang rendah, pusat kendali-diri eksternal, perfeksionis, manajemen waktu yang lemah,⁴ 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.⁵

Seperti misalnya pada penelitian yang dilakukan oleh Tatan⁶ pada mahasiswa Fakultas Teknik, Matematika & IPA Universitas Indraprasta PGRI Jakarta yang sedang menyelesaikan skripsi. Hasil yang didapat disimpulkan dalam tiga faktor dominan yang menyebabkan mahasiswa menunda menyelesaikan skripsi, 1) 83,8 % mahasiswa memiliki keterbatasan dalam pemahaman pembuatan skripsi, 2) 82,6 % mahasiswa memiliki keterbatasan dalam pemahaman metode penelitian, dan 3) 76,3 % mahasiswa memiliki keterbatasan dalam pemahaman mata kuliah seminar pra skripsi.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Aria Gustina dan Sus Budiharto,⁷ yang meneliti apakah terdapat hubungan negatif antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja.

⁴ Ackerman, D.S. & Gross, B.L., "My Instructor Made Me Do It: Task Characteristic of Procrastination", (Journal of Marketing Education, Vol.27, No.1, 2005), hlm. 5

⁵ Kingofong, S. M., *Penghambat Pada Pengerjaan Skripsi*, (2004), sumber : (http://digilib.ubaya.ac.id/index.php?page=data_eksemplar&key=232870&status=ADA), di akses pada 4 November 2016 pukul 13.53 WIB

⁶ Tatan ZM., Makalah Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika FMIPA UNY Yogyakarta, 10 November 2012.

⁷ Aria Gustina dan Sus Budiharto, *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja*, (Naskah Publikasi Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya, UII, Yogyakarta, 2009)

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja dan sedang menempuh pendidikan S1, berusia antara 18-23 tahun. Hasil analisis data menunjukkan korelasi sebesar $r = -0,710$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Sawi Sujarwo, yang meneliti tentang hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling semester 4 dan 6 universitas PGRI Palembang. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas PGRI Palembang.⁸

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. Ditemukan bahwa pada setiap angkatan selalu ada mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan tugas akhir mereka, artinya mereka melakukan tindakan prokrastinasi.⁹ 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.¹⁰ Hal tersebut nampaknya terjadi juga pada mahasiswa disemester bawahnya. Banyak diantara mereka belum bisa mengakses kartu

⁸ Sawi Sujarwo, *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Semester 4 Dan 6 Universitas PGRI Palembang*, (Jurnal Ilmiah PSYCHE Vol.9 No.1 Juli 2015), hlm. 41-48

⁹ Wawancara dengan Masngudi, Wakil Ketua I bagian Akademik STAIS Majenang, Rabu, 25 Oktober 2016.

¹⁰ Wawancara dengan Kosma semester 9 STAIS Majenang, Jum'at, 4 November 2016.

hasil studi dikarenakan banyak nilai yang kosong (disebabkan oleh masalah nilai rendah, atau presensi kehadiran yang buruk).

Saat peneliti melakukan observasi awal melalui wawancara, ternyata rata-rata memberikan jawaban yang hampir sama yaitu mereka 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.¹¹

Karena manusia itu sendirilah yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya

¹¹ Chairani, Lisy & Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al Qur'an*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 14

dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia mempunyai kekuatan, pikiran yang kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan finalnya, 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. Jika hal ini tidak segera diatasi maka penundaan penyelesaian skripsi akan berimbas pada semakin terhambat pada perkembangan yang ideal. 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 peneliti akan melakukan tindakan solusi berupa bimbingan dan konseling dengan pendekatan Islam yang berfokus pada solusi singkat untuk meningkatkan regulasi mahasiswa STAIS Majenang agar perilaku prokrastinasi mereka dapat berkurang dan teratasi dengan efektif. Peneliti akan melakukan bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan SFBT (*Solution Focus Brief Therapy*) yaitu konseling singkat yang dibangun atas potensi konseli yang sebenarnya mampu mengkonstruksi solusi dari masalahnya. Meskipun tindakan ini bukanlah satu-satunya cara, namun menurut peneliti bimbingan konseling Islam SFBT ini diharapkan efektif dalam mengatasi masalah tindakan

prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang yang notabeneanya adalah calon sarjana dengan *basic* Islam.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan judul penelitian dan berdasarkan pada latar belakang masalah seperti diuraikan terdahulu maka, masalah yang akan diteliti, peneliti batasi dan dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat regulasi diri mahasiswa STAIS Majenang pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol?
2. Bagaimana gambaran tingkat prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol?
3. Apakah bimbingan dan konseling Islam *solution focus brief therapy* (SFBT) efektif dalam meningkatkan regulasi diri mahasiswa STAIS Majenang?
4. Apakah bimbingan dan konseling Islam *solution focus brief therapy* (SFBT) efektif dalam menurunkan prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang?

C. Tujuan & Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk :
 - a. Mengetahui tingkat regulasi diri dan prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang pada kelompok eksperimen.
 - b. Mengetahui tingkat regulasi diri dan prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang pada kelompok kontrol.

- c. Mengetahui efektifitas bimbingan dan konseling Islam *solution focus brief therapy* (SFBT) dalam meningkatkan regulasi diri mahasiswa STAIS Majenang.
- d. Mengetahui efektifitas bimbingan dan konseling Islam *solution focus brief therapy* (SFBT) dalam menurunkan tindakan prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang.

2. Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian terhadap masalah dalam judul penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

a. Secara Teoritik Subtantif

Kegunaan teoritis adalah untuk merencanakan dan melaksanakan kegiatan bimbingan konseling Islam kepada Mahasiswa STAIS Majenang yang melakukan tindakan prokrastinasi dengan pendekatan SFBT (*Solution Focus Brief Therapy*).

b. Secara Empirik

- 1) Kegunaan praktis penelitian ini dapat memberikan bantuan kepada mahasiswa STAIS Majenang untuk meningkatkan regulasi dirinya sehingga dapat mengatasi tindakan prokrastinasi.
- 2) Untuk menambah khasanah pengetahuan, terutama bantuan bimbingan konseling dengan pendekatan SFBT (*Solution Focus Brief Therapy*), serta memberi pengalaman yang besar terhadap penulis tentang liku-liku pelayanan bimbingan konseling Islam.

D. Kajian Penelitian Terdahulu

Kajian penelitian terdahulu dilakukan untuk mengetahui sejauh mana otentitas dan originalitas suatu karya yang dihasilkan oleh peneliti serta posisinya diantara karya-karya sejenis dengan tema ataupun pendekatan yang serupa. Selanjutnya, peneliti akan memaparkan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan.

Sejauh yang peneliti ketahui, belum ada penelitian lain yang mengambil judul “Efektifitas Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan *SFBT (Solution Focus Brief Therapy)* Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa Prokrastinasi di STAIS Majenang”. Berikut ini contoh penelitian terdahulu yang membahas tentang SFBT dan Prokrastinasi.

Pertama, tesis Kaharja (2016),¹² Prodi Pendidikan Islam, konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga, yang berjudul *Pengaruh Solution Focused Brief Therapy Sebagai Salah Satu Teknik Konseling Islam Dalam Meningkatkan Self - Esteem (Penelitian Eksperimen pada Siswa MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Konseling *Solution Focused Brief Therapy* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa MTs Negeri Bantul Kota pada Tahun 2015/2016. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yakni menggunakan konseling *solution focused brief therapy* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa MTs N Bantul Kota. Teknik Purposive sampling digunakan untuk memperoleh

¹² Kaharja, *Pengaruh Solution Focused Brief Therapy Sebagai Salah Satu Teknik Konseling Islam Dalam Meningkatkan Self - Esteem (Penelitian Eksperimen pada Siswa MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016)*, (Tesis Prodi Pend. Islam, kons. Bimb. dan Konseling Islam UIN Suka Yogyakarta, 2016)

subyek penelitian yang mengalami self-esfeem rendah. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Konseling *solution focused brief therapy* terbukti efektif meningkatkan *self-esteem* dari kategori rendah (*pre-test*) menjadi kategori tinggi (*post-test*) setelah perlakuan. Hasil analisis ditemukan bahwa terdapat pengaruh berupa peningkatan *self-esteem* siswa antara skor *pretest* dan *post-test* dengan nilai $\text{sign} = 0,046; p < 0.05$.

Kedua, Penelitian yang pernah dilakukan oleh Inayah Agustin (2012)¹³, bahwa terapi dengan pendekatan *Solution-Focused* dapat membantu mengatasi individu yang mengalami *Quarterlife Crisis*. Terapi ini dapat efektif membantu mengatasi perasaan dan pandangan negative baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap masalah yang sedang dialami. Penelitian ini dilakukan terhadap individu yang telah mempunyai taraf pemahaman diri yang cukup, mengingat obyek (subyek penelitian) adalah individu dewasa yang telah mempunyai konsep diri yang cukup matang, namun belum diketahui bagaimana bila individu sebagai subyek penelitian adalah individu yang masih dalam taraf konsep diri belum cukup matang seperti siswa remaja usia belasan tahun.

Ketiga, eJournal Psikologi Kumala Ayu Triana (2013)¹⁴, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (Fisipol) Universitas Mulawarman yang berjudul, "*Hubungan antara Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu*

¹³ Inayah Agustin, *Terapi*

¹⁴ Kumala Ayu Triana, *Hubungan antara Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (fisipol) Universitas Mulawarman Samarinda*, (eJournal Psikologi, Volume 1 Nomor 3, 2013), hlm. 280

Politik (fisipol) Universitas Mulawarman Samarinda". Penelitian ini meneliti tentang hubungan orientasi masa depan dengan prokrastinasi skripsi yang hasilnya adalah terdapat hubungan negatif (rendah) antara orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fisipol Universitas Mulawarman Samarinda. Dari data yang diperoleh ternyata terdapat faktor-faktor lain yang peneliti tersebut tidak teliti atau diluar faktor yang diteliti yang hubungannya lebih mendekati perilaku prokrastinasi akademik daripada faktor orientasi masa depan.

Keempat, tesis Auliya Syaf (2014)¹⁵, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, berjudul *Penurunan Prokrastinasi akademik Pada Aktivis Melalui Pelatihan Efikasi Diri*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan efikasi diri dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis organisasi kemahasiswaan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan efikasi diri dapat menurunkan prokrastinasi pada aktivis mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Partisipan penelitian dipilih berdasarkan skor sedang sampai tinggi dalam skala prokrastinasi akademik. Diperoleh 22 orang partisipan yang kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu 11 kelompok eksperimen dan 11 kelompok kontrol. Hasil analisa data menggunakan *mann whitney u* diperoleh nilai Z sebesar -3,567 dan taraf signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perbedaan antara kelompok eksperimen dan

¹⁵ Auliya Syaf, S.Psi., *Penurunan Prokrastinasi akademik Pada Aktivis Melalui Pelatihan Efikasi Diri*, (Tesis Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014)

kelompok kontrol, kelompok eksperimen memiliki skor prokrastinasi akademik lebih rendah daripada skor prokrastinasi akademik kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri berpengaruh menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dari beberapa penelitian di atas ternyata belum ada penelitian tentang efektifitas bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan SFBT (*solution focused brief therapy*) guna meningkatkan regulasi diri mahasiswa prokrastinasi. Oleh karena itu, penelitian eksperimen ini layak dilakukan terutama diberikan pada mahasiswa STAIS Majenang.

E. Sistematika Pembahasan

Dalam rangka memberikan gambaran secara umum mengenai susunan tesis ini, penulis akan memaparkan sistematika pembahasan mencakup lima bab yang terdiri dari:

Bab I Pendahuluan, merupakan pintu utama sebelum pembahasan yang mencakup latar belakang yang menguraikan pokok-pokok isi tesis, dilanjutkan rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian penelitian terdahulu dan diakhiri dengan sistematika pembahasan.

Bab II berisi tentang kajian-kajian teori yang relevan dengan topik penelitian yang akan diangkat untuk diteliti. Dalam kajian teori ini berisi landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya, disajikan kerangka pemikiran yang menjabarkan kemampuan setiap variabel beserta pola pengaruhnya yang saling terkait. Terakhir, dipaparkan hipotesis penelitian yang akan menjadi bahan pengujian dalam proses penelitian.

Bab III berisi tentang jenis penelitian yang menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan disertai dengan alasan keputusan mengambil salah satu dari beberapa metode. Kemudian disebutkan variabel dengan menjabarkan secara tuntas setiap variabel lengkap dengan subvariabel dan indikator-indikatornya. Selanjutnya dijelaskan populasi dan sampel untuk mengetahui batasan dari objek penelitian yang akan diteliti. Lebih lanjut, disebutkan instrumen yang digunakan dalam teknik pengumpulan data guna memperoleh data penelitian secara maksimal dan tepat. Tidak lupa, dijelaskan uji validitas dan reliabilitas instrumen untuk menghasilkan instrumen yang bermutu untuk menghindari kesalahan yang berakibat pada hasil penelitian. Dan terakhir, dipaparkan penjelasan analisis data berdasarkan metode statistika.

Bab IV pembahasan, inti sari penelitian berupa hasil temuan dalam penelitian sehingga akan dibahas secara mendalam tentang perilaku prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang, bimbingan konseling Islam melalui pendekatan *SFBT (Solution Focus Brief Therapy)* guna meningkatkan regulasi diri mahasiswa prokrastinasi di STAIS Majenang. Berbagai temuan ilmiah inilah yang akan menjadi kontribusi ilmiah dari penelitian ini.

Bab V berisi simpulan yang akan menjawab rumusan masalah pada bab terdahulu secara ringkas serta saran sebagai bahan masukan oleh penulis dan pelaksanaan penelitian lebih lanjut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Gambaran awal regulasi diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mahasiswa STAIS Majenang setelah dilakukan *pre test* berada dalam kategori sedang. Sebelum diberikan *treatment*, tingkat regulasi diri kelompok eksperimen ada pada skor rata-rata 62,18, sedangkan kelompok kontrol berada dirata-rata 59,18. Setelah diberikan *treatment*, tingkat regulasi diri mahasiswa kelompok eksperimen melalui hasil *post test* mencapai skor 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* skor rata-ratanya hanya mencapai 59,59. Dengan kata lain tidak ada peningkatan atau perubahan yang berarti antara *post test* dan *pre test* pada kelompok kontrol.

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 ada pada skor rata-rata 74,88, sedangkan kelompok kontrol berada dirata-rata 78,35. Kedua kelompok berada dalam kategori sedang dengan skor rata-rata yang juga tidak terlalu jauh berbeda. Setelah diberikan *treatment*, pada mahasiswa kelompok eksperimen melalui hasil *post test* mencapai skor rata-rata 58,71, 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*, skor rata-ratanya masih diangka 77,94. Dengan kata lain tidak ada penurunan atau perubahan kondisi yang berarti antara *post test* dan *pre test* pada kelompok kontrol.

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.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam *solution focus brief therapy* berpengaruh terhadap peningkatan regulasi diri dan penurunan prokrastinasi mahasiswa STAIS Majenang. Dengan kata lain, bimbingan dan konseling Islam *solution focus brief therapy* efektif guna meningkatkan regulasi diri mahasiswa prokrastinasi di STAIS Majenang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan di atas, terdapat saran-saran yang diajukan ialah sebagai berikut:

1. Bagi guru BK

Dapat dijadikan sebagai rujukan bagi guru BK bahwa intervensi bimbingan dan konseling Islam *solution focus brief therapy* sebagai salah satu alternatif untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan regulasi diri dan mengurangi tindakan prokrastinasi.

2. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk menambah wawasan dan keilmuan mengenai bimbingan dan konseling Islam serta pendekatan *solution focus brief therapy* sebagai salah satu teknik bimbingan dan konseling.

3. Bagi Perguruan Tinggi

Bagi perguruan-perguruan tinggi yang belum memiliki layanan bimbingan dan konseling seperti halnya STAIS Majenang, agar dapat mendirikan lembaga bimbingan dan konseling. Hal ini bertujuan supaya permasalahan-permasalahan kemahasiswaan seperti dalam penelitian ini dapat teratasi. Sehingga dapat memaksimalkan potensi demi tercapainya tujuan dari sebuah lembaga perguruan tinggi.

4. Bagi praktisi dan peneliti lain

Bagi praktisi atau peneliti lain agar dapat mengembangkan kembali teknik pendekatan SFBT ini dengan lebih mendalam, baik dari segi konsep modul maupun teknik intervensi. Usahakan agar mendapat subyek

penelitian yang benar-benar berada dalam kategori regulasi diri yang rendah maupun kategori prokrastinasi yang tinggi agar manfaat dari penelitian dapat dirasakan lebih maksimal.



DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, D.S. & Gross, B.L., "*My instructor made me do it: task characteristic of procrastination*", Journal of Marketing Education. Vol.27, No.1, 2005
- Agustin, Inayah, *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis*, Tesis, Fak. Psikologi UI, 2012
- Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Jakarta: UII press, 2001
- Ayu Triana, Kumala, *Hubungan antara Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (fisipol) Universitas Mulawarman Samarinda*, eJournal Psikologi, Volume 1, Nomor 3, 2013
- B. Susetyo, *Statistika Untuk Analisis Data Penelitian*, Bandung: Refika Aditama, 2010
- Bakran Adz-Dzaky, Hamdan, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004
- Catrunada, L, Puspitawati, I, <http://en.wikipedia.org/wiki/procrastination>, (diakses pada tanggal 6 Oktober 2016)
- Chairani, Lisyia & Subandi, M.A., *Psikologi Santri Penghafal Al Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010
- Damay, Veronica, "*Pengembangan Paket Pelatihan Regulasi Diri Untuk Siswa SMP*", Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, 2010
- DS Baskoro, "*Model Solution focused brief therapy untuk perilaku agresif remaja*", Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Vol (1) UMM, 2013
- Edy Wibowo, Agung, *Aplikasi Praktis SPSS dalam Penelitian*, Yogyakarta: Gava Media, 2012
- Fiore, N.A., *The now habit: A strategic program for overcoming procrastination an enjoying guilt free play*, New York, 2006, hlm: 56, Sumber : <http://en.wikipedia.org/wiki/procrastination>, diakses pada tanggal 6 Oktober 2016

- Ghufron, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010
- Gustina, Aria dan Sus Budiharto, *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja*, Naskah Publikasi Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya, UII, Yogyakarta, 2009
- Jones J.J., *Secondary School Administration*, New York: Mc Graw Hill Book Company, 1987
- Juntika Nurihsan, Achmad, *Bimbingan & Konseling*, Bandung: Refika Aditama, 2009
- Kaharja, *Pengaruh Solution Focused Brief Therapy Sebagai Salah Satu Teknik Konseling Islam Dalam Meningkatkan Self - Esteem (Penelitian Eksperimen pada Siswa MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016)*, Tesis Prodi Pend. Islam, kons. Bimb. dan Konseling Islam UIN Suka Yogyakarta, 2016
- Kingofong, S. M., *Penghambat Pada Pengerjaan Skripsi*.(2004), sumber : (http://digilib.ubaya.ac.id/index.php?page=data_eksemplar&key=232870&status=ADA), di akses pada 4 November 2016
- M. Nur Gufron & Rini Risnawati S., *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar Ruz Medika, 2016
- Machali, Imam, *Statistik Itu Mudah: Menggunakan SPSS sebagai Alat Bantu Statistik*, Yogyakarta: Ladang Kata, 2015
- Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, Cirebon: STAIN Press, 2008
- Mastuti, E. dkk., *Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan trait Kepribadian*, Laporan penelitian DIPA PNPB Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Airlangga, 2006
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P & Hadinoto S.R., *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2001
- Musnamar, Thohari, *Dasar - dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Press, 2002

- Palmer, Stephen, *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. II, 2016
- Priyatno, Duwi, *Belajar Praktis Analisis Parametrik dan Non Parametrik dengan SPSS*, Yogyakarta: Gava Media, 2012
- S.T Gladding, *Therapy A Comprehensive Profession*, 6th ed, New Jersey: Pearson Education Inc, 2009
- Salahudin, Anas, *Bimbingan & Konseling*, Bandung: Pustaka Setia, 2010
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2013
- Sujarwo, Sawi, *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Semester 4 Dan 6 Universitas PGRI Palembang*, Jurnal Ilmiah PSYCHE Vol.9 No.1 Juli 2015
- Sukmadinata, Nana Syaodih, *Pengembangan Kurikulum (Teori dan Praktik)*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012
- _____ *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja RosdaKarya, 2012
- Surijah E.A., dan Sia T., *Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness*, Anima, Indonesian Psychological Journal, Universitas Surabaya, 2007
- Sutoyo, Anwar, *Bimbingan dan Konseling (Teori & Praktik)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009
- Syaf, Auliya, *Penurunan Prokrastinasi akademik Pada Aktivis Melalui Pelatihan Efikasi Diri*, Tesis Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014
- Tatan ZM., *Makalah Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika FMIPA UNY*, Yogyakarta, 10 November 2012
- Timpe, A.D., *Waktu: Seri Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2000

Tondok, Marselius Sampe et al, *Anima Indonesian Psychological Journal*, 2008,
Vol 24 No 1,(diakses tanggal 6 Oktober 2016)

W. Gulo, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Grasindo, 2010

Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*,
Cet. I, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005



Lampiran 1

MODUL BIMBINGAN KONSELING ISLAM ***SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY (SFBT)***

A. Prokrastinasi Akademik dan *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*

Keberhasilan studi seorang mahasiswa ditentukan oleh banyak faktor, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal diantaranya adalah metode pembelajaran yang digunakan saat proses perkuliahan, kemampuan dan kompetensi 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 mahasiswa. 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.

Menurut Ferrari,⁸² 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

⁸² Ferrari, J. R., et al., *Procrastination And Task Avoidance : Theory, Research, and Treatment*, (New York & London : Plenum Press, 1995), hlm. 11

lainnya ketika melakukan pekerjaan yang ditunda. Digman⁸³ 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.

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.⁸⁴

Penggunaan pendekatan SFBT terbukti efektif dalam membantu menangani beberapa permasalahan psikologis individu. Hal ini terbukti dengan adanya hasil penelitian Inayah Agustin, yang berjudul Terapi dengan pendekatan *Solution-Focused* pada individu yang mengalami *quarterlife crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling SFBT dapat mengurangi tingkat *quarterlife* pada individu dalam kaitan pekerjaan, pendidikan dan persiapan untuk menikah.⁸⁵

⁸³ *Ibid*, hlm. 79

⁸⁴ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. II, 2016), hlm. 589

⁸⁵ Inayah Agustin, *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang*

Efektifitas bimbingan dan konseling SFBT juga efektif dilihat dari hasil penelitian Danang Setyo Baskoro, yang berjudul *Model Solution Focused Brief Group Therapy* dapat mengurangi agresif remaja. Hasil penelitian membuktikan bahwa remaja yang mengalami agresif perilaku, dan diterapi dengan pendekatan SFBT ini dapat berhasil diturunkan agresifitasnya.⁸⁶

Prokastinator dengan berbagai gejala yang dimiliki merupakan salah satu gejala psikologis yang dapat dibantu dengan pendekatan SFBT. Maka dari itu peneliti menganggap bahwa bimbingan konseling *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) islami merupakan salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah prokrastinasi yang dalam hal ini disebabkan oleh rendahnya regulasi diri mahasiswa.

B. Metode Bimbingan Konseling *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) Islami

Metode yang digunakan di dalam bimbingan konseling *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) islami adalah menggunakan bimbingan kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jumlah peserta di dalam bimbingan konseling islam *solution focus brief therapy* (SFBT) melibatkan 40 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa laki-laki dan perempuan perguruan tinggi STAIS Majenang semester IV (empat) dan VI (enam). Dari 40 mahasiswa tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu masing-masing 20 mahasiswa merupakan kelompok eksperimen dan 20 lainnya adalah kelompok kontrol. Pemilihan subyek

Mengalami Quarterlife Crisis (Tesis, Fak. Psikologi UI, 2012).

⁸⁶ DS Baskoro, "Model Solution Focused Brief Therapy Untuk Perilaku Agresif Remaja" (Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Vol (1) UMM, 2013), hlm. 14

penelitian dipilih berdasarkan *purposive sampling*. Alasan peneliti menunjuk semester IV dan VI karena memiliki kualifikasi syarat untuk mengikuti bimbingan konseling islam *solution focus brief therapy* (SFBT) yaitu mereka belum disibukkan oleh tugas akhirnya dan memang rata-rata dari mereka terindikasi banyak melakukan tindakan prokrastinasi.

Fungsi peneliti disini adalah sebagai peneliti yang bertanggung jawab selama proses bimbingan konseling islam *solution focus brief therapy* (SFBT). Selain itu, peneliti berperan secara aktif dan direktif sebagai fasilitator dan motivator diseluruh sesi pertemuan dalam rangka membantu subyek penelitian mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapi, dalam hal ini ialah masalah regulasi diri dan prokrastinasi. Melalui proses bimbingan konseling islam *solution focus brief therapy* (SFBT) ini diharapkan subyek penelitian dapat memunculkan segenap potensi yang dimilikinya dan menggunakannya untuk mengatasi permasalahan mereka seputar prokrastinasi yang disebabkan rendahnya regulasi diri

C. Tujuan

Secara umum tujuan modul bimbingan konseling islam *solution focus brief therapy* (SFBT) ialah untuk merancang proses kegiatan dalam rangka meningkatkan regulasi diri mahasiswa STAIS Majenang. Secara khusus tujuan intervensi *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) yakni agar subyek penelitian mampu :

1. Mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dibawa subyek penelitian (konseli).

2. Memampukan konseli mengenali dan membangun perkecualian-perkecualian pada masalah, yaitu saat-saat ketika konseli telah melakukan (memikirkan, merasakan) sesuatu yang mengurangi atau membatasi dampak masalah sesuai dengan kaidah-kaidah keislaman.
3. Menolong subyek penelitian (konseli) berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik yang mereka anggap sebagai solusi masalah.
4. Meningkatkan regulasi diri subyek penelitian (konseli) dalam rangka mengatasi tindakan prokrastinasi yang mereka lakukan.

D. Sasaran Intervensi

Setiap modul memiliki sasaran pada subjek tertentu untuk diberikan intervensi. Adapun sasaran bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) ialah dapat digunakan pada subyek penelitian yang memiliki kriteria yaitu:

1. Subyek penelitian (konseli) yang menempuh pendidikan tinggi di lembaga pendidikan berbasis keislaman.
2. Menunjukkan rendahnya regulasi diri mereka, dilihat dari nilai-nilai yang kurang.
3. Subyek penelitian yang tidak terlibat tindakan kriminal (Narkoba, Miras, Pencurian, dan lain sebagainya) dan keterbelakangan mental.

E. Rencana Penilaian

Untuk mengukur keberhasilan dalam seluruh kegiatan intervensi maka perlu dilakukan dua penilaian, yaitu penilaian proses dan penilaian hasil. Penilaian proses ialah penilaian yang dilakukan ketika kegiatan berlangsung pada bagian demi bagian intervensi sesuai dengan tahapan yang telah

ditentukan. Penilaian proses yang dilakukan meliputi observasi terhadap kehadiran, ketertiban serta partisipasi subyek penelitian mulai selama kegiatan konseling kelompok (mulai tahap awal hingga tahap akhir).

Penilaian hasil ialah ialah penilaian yang dilkaukan setelah kegiatan intervensi secara keseluruhan berakhir. Rancangan penilaian hasil intervensi dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* kepada seluruh peserta intervensi. Adanya peningkatan antara skor sebelum pelaksanaan intervensi (*pre-test*) dan dengan setelah pelaksanaan intervensi (*post-test*) merupakan indikator keberhasilan intervensi bimbingan konseling dengan pendekatan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT). Selain itu, penilaian setelah sesi kegiatan intervensi dengan cara menanyakan secara langsung kepada konseli terkait dengan perubahan yang dialami.

F. Keterbatasan Modul

Modul bimbingan konseling islam melalui pendekatan bimbingan dan konsling melalui pendekatan *solution focus brief therapy* (SFBT) ini memiliki keterbatasan layanan yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Apabila sesi intervensi ini terlalu lama dan peneliti tidak dapat mengelola suasana dengan baik, maka anggota kelompok merasa bosan.
2. Kegiatan setiap pertemuan banyak melibatkan kerja aktif konseli, seperti menuliskan analisis tujuan dan pada worksheet lainnya.
3. Modul ini bersifat *acceptable*, jadi pada akan menyesuaikan kondisi dan situasi saat pelaksanaan intervensi.

G. Ruang lingkup Pembahasan

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Sikap memunda-nunda tersebut sebenarnya bisa diantisipasi atau diminimalisir, hanya saja banyak diantaranya akhirnya terkalahkan karena tidak bisa mengelola dirinya, potensinya dan kesempatan yang dimilikinya. Salah satu aspek dari lemahnya pengaturan waktu adalah sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Ini berarti juga karena regulasi diri atau pengelolaan diri yang rendah membuat seseorang sulit mengatur keinginan yang terkadang menghalangi proses pengerjaan sesuatu.

Zimmerman berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik dari pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan dengan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.⁸⁷ Pengelolaan diri atau *self regulation* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas. Faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya dapat

⁸⁷ M. Nur Gufron & Rini Risnawati S., *Teori-Teori Psikologi.....* hlm. 58

disimpulkan bahwa yang mempengaruhi pengelolaan diri atau *self regulation* adalah personal, perilaku, dan lingkungan.

Menurut Zimmerman dan Pons, ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri⁸⁸, yaitu;

1. Individu

Faktor individu ini meliputi hal-hal dibawah ini:

- Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu maka akan semakin membantu individu dalam melakukan regulasi.
- Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan regulasi diri dalam diri individu.
- Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri

2. Perilaku

Perilaku mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi pada diri individu.

3. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung bagaimana

⁸⁸ *Ibid*, hlm. 61

lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Jadi, untuk mengatasi faktor yang mempengaruhi aspek regulasi diri maka peneliti akan menggunakan teknik bimbingan konseling Solution Focus Brief Therapy (SFBT) islami. Pendekatan ini dirasa sangat sesuai untuk mengeksplorasi potensi dan solusi atas berbagai masalah yang dialami subyek penelitian yang menyebabkan regulasi dirinya rendah sehingga mereka banyak melakukan tindakan prokrastinasi.

H. Teknik Pelaksanaan Konseling

Secara teknis pelaksanaan bimbingan konseling ini dilakukan dengan dua metode pelaksanaan yaitu, bimbingan kelompok dan konseling individu. Adapun pembahasan secara detail terkait pelaksanaan bimbingan konseling islam *solution focus brief therapy* (SFBT) ialah sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama

Pertemuan pertama ini dilaksanakan dengan metode bimbingan kelompok sebanyak 2 sesi. Penjelasan pertemuan pertama lebih lanjut ialah sebagai berikut:

- a. **Kegiatan:** Memahami permasalahan dan menetapkan tujuan (goals)
- b. **Tujuan:** mengidentifikasi permasalahan secara utuh dan menetapkan tujuan-tujuan yang akan dicapai
- c. **Metode:** bimbingan kelompok
- d. **Alokasi waktu:** 60-90 menit
- e. **Prosedur:**

1) Tahap pembukaan

- a) Pembukaan ini diisi kegiatan membaca do'a bersama-sama

- b) Peneliti memperkenalkan diri
- c) Dilanjutkan dengan meminta subyek penelitian memperkenalkan diri satu persatu, perkenalan terkait nama, alamat, hobi, cita-cita, sambil mereka mengisi daftar hadir konseling

2) Tahap peralihan

- a) Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling serta memastikan apakah bersedia mengikuti kegiatan bimbingan konseling.
- b) Setelah subyek penelitian menyetujui, kemudian peneliti membagikan lembar kontrak persetujuan untuk mengikuti bimbingan konseling
- c) Peneliti membagikan kuisisioner perilaku regulasi diri dan prokrastinasi (*pre test*).

a. Tahap pembahasan

- a) Peneliti memberikan ice breaking “*menghitung mundur*”, hal ini bertujuan agar suasana suasana menjadi akrab menyenangkan antara peneliti dan subyek penelitian.
- b) Kemudian peneliti masuk pada kegiatan yang terbagi menjadi dua sesi, yaitu:

➤ **Sesi Pertama**

Kegiatan	Memahami permasalahan yang dialami subyek penelitian
Tujuan	Untuk membentuk pemahaman terhadap masalahnya peserta konseling secara utuh.
Metode	Mengerjakan worksheet dan kemudian

	dilanjutkan dengan menayangkan video serta <i>brainstorming</i>
Alokasi waktu	40 menit
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> • Apersepsi tentang identitas diri manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT • Membagikan <i>worksheet</i> “memahami diri”, kemudian mengisi sesuai dengan perintahnya • Penayangan video orang-orang yang sukses dengan keterbatasannya • Melakukan <i>brainstorming</i> pada salah satu jawaban subyek penelitian • Menyuruh subyek penelitian menyimpulkan tayangan video tersebut

➤ **Sesi Kedua**

Kegiatan	Analisis tujuan
Tujuan	Untuk mengeksplor tujuan-tujuan subyek penelitian yang ingin diraih baik pada masa lalu dan masa depannya
Metode	Mengerjakan <i>worksheet</i> dan kemudian dilanjutkan dengan ceramah serta <i>brainstorming</i>
Alokasi waktu	20 menit
Prosedur	<p>a) Memberikan pertanyaan tentang cita-cita subyek penelitian, dengan tujuan memberikan stimulus dalam rangka mengeksplor tujuan-tujuan yang ingin diraih</p> <p>b) Membagikan <i>worksheet</i> (<i>aku mau</i>) setelah mengisi materi, dilanjutkan dengan memberikan materi tentang “<i>apa yang telah dan akan kita lakukan selanjutnya</i>”</p>

4) Tahap Penutupan

Membuat rangkuman seluruh kegiatan sesi konseling yang telah dilakukan (umpan balik). Kemudian peneliti memberikan

apresiasi kepada subyek penelitian atas kesediaan hadir dan semangat dalam mengikuti sesi dipertemuan pertama. Sebelum diakhiri, peneliti dan subyek penelitian membuat kesepakatan mengatur agenda untuk pertemuan selanjutnya.

2. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan melalui tiga sesi dengan metode yang berbeda-beda. Penjelasan lebih lanjut ialah sebagai berikut:

- a. **Kegiatan:** mengeksplorasi dinamika krisis yang dialami, perubahan-perubahan yang dialami dan situasi-situasi yang menjadi pengecualian (exceptions).
- b. **Tujuan:** mengeksplorasi dinamika krisis yang dialami terkait masalah regulasi diri subyek penelitian, perubahan-perubahan yang dialami dan situasi-situasi yang menjadi pengecualian (exceptions) pada masalah subyek penelitian.
- c. **Metode:** bimbingan kelompok
- d. **Alokasi waktu:** 60-90 menit
- e. **Prosedur:**

1) Tahap pembukaan

Pembukaan ini diisi dengan kegiatan membaca do'a bersama kemudian peneliti memberikan motivasi kepada subyek penelitian agar terus berusaha menjadi orang yang sukses dalam pembelajaran dan karir mereka nantinya.

2) Tahap peralihan

Menjelaskan kegiatan bimbingan dan konseling yang akan dilaksanakan selama pertemuan kedua berlangsung

3) Tahap pelaksanaan

➤ Sesi pertama

Kegiatan	Memahami permasalahan yang dialami subyek penelitian
Tujuan	Untuk mengeksplor dinamika krisis yang dialami subyek penelitian terkait masalah regulasi diri secara lebih mendalam
Metode	Ceramah dan Tanya Jawab
Alokasi waktu	10 menit
Prosedur	<p>a) Peneliti membuka sesi ini dengan menanyakan kabar dan merefleksikan hasil pertemuan sebelumnya. Ini bertujuan agar subyek penelitian bisa kembali fokus sehingga pertemuan kedua bisa berjalan efektif.</p> <p>b) Peneliti mengucapkan terimakasih atas kehadirannya untuk mengikuti proses konseling pertemuan kedua.</p> <p>c) Menjelaskan maksud pelaksanaan konseling pada pertemuan saat itu, bahwa untuk menindak lanjuti dari hasil analisis yang telah dilakukan pada pertemuan pertama.</p>

➤ Sesi kedua

Kegiatan	Mengeksplor krisis regulasi diri
Tujuan	Peneliti mengetahui lebih jauh mengenai krisis regulasi diri subyek penelitian yang menyebabkan dia melakukan tindakan

	prokrastinasi.
Metode	Ceramah dan Tanya Jawab
Alokasi Waktu	30 menit
Prosedur	<p>a) Peneliti menanyakan kegiatan selain perkuliahan yang paling disukai.</p> <p>b) Peneliti menanyakan mata kuliah yang paling disukai dan tidak disukai serta alasannya.</p> <p>c) Peneliti mempersilahkan subyek penelitian untuk mengungkapkan masalahnya terkait regulasi diri.</p> <p>d) Peneliti menjelaskan bahwa masalah yang dialami dapat dirubah</p>

➤ Sesi ketiga

Kegiatan	Perubahan-perubahan dan situasi-situasi yang menjadi pengecualian (exceptions)
Tujuan	Untuk melatih subyek penelitian agar muncul kesanggupan untuk lebih memahami permasalahan akademik dan memfokuskan diri terhadap solusi daripada terus menerus mencari pembelaan diri.
Metode	Ceramah ,Tanya Jawab, Scaling
Alokasi Waktu	20 menit
Prosedur	<p>a) Peneliti menanyakan kepada subyek penelitian adakah masa-masa tidak memiliki keawatiran atau pikiran-pikiran negatif seperti saat ini ? Apa yang berbeda jika dibandingkan kondisi saat ini ?</p> <p>b) Pikiran dan usaha apa yang subyek penelitian lakukan saat itu ?</p>

	<p>c) Dari masa-masa pengecualian tersebut, menurut kamu, apa yang akan membuat masa-masa itu akan sangat mungkin terulang lagi di masa depan ?</p> <p>d) Dari skor 1 sampai 10, bagaimana kamu menilai kemungkinan munculnya situasi pengecualian tersebut di masa depan ?</p>
--	---

4) Tahap Penutupan

Membuat rangkuman seluruh kegiatan sesi konseling yang telah dilakukan (umpan balik) serta merefleksikannya.

3. Pertemuan Ketiga

Setelah mengetahui keragaman masalah tentang regulasi diri dan kendala-kendala yang dialami dalam mencapai tujuan, kemudian peneliti melanjutkan pada pertemuan ketiga. Kegiatan di dalam pertemuan ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi diri dan menentukan solusi serta terminasi . Prosedur di dalam pertemuan ketiga terdapat empat sesi, untuk penjelasan lebih lanjut ialah sebagai berikut:

a. Tahap Pembukaan

- 1) Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan diselenggarakan
- 2) Menjelaskan tujuan yang ingin dicapai

b. Tahap Peralihan

Peneliti mengintruksikan kepada subyek penelitian untuk bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan intervensi

c. Tahap Kegiatan

- Sesi pertama

Kegiatan	Refleksi pertemuan sebelumnya
Tujuan	Merefleksi kegiatan dipertemuan sebelumnya agar subyek penelitian bisa membangun kembali suasana konseling
Metode / Teknik	Ceramah dan <i>Brainstorming</i>
Alokasi waktu	10 menit
Prosedur	<p>a) Mengulas kembali hasil pertemuan sebelumnya</p> <p>b) Peneliti mengajak subyek penelitian untuk merenungkan detak jantung, hembusan nafas, dan kesempurnaan anggota badan dengan iringan music instrument kemudian peneliti memberikan motivasi dan ceramah</p>

➤ **Sesi kedua**

Kegiatan	Menggali dan menyadari potensi diri
Tujuan	<p>a) Memperoleh kasaradan atas potensi dirinya yang sebenarnya</p> <p>b) Memberikan wawasan yang baru sebagai tugas dan tanggung jawab manusia sebagai ciptaan Allah</p>
Tekhnik	Mengisi lembar kerja " <i>Aku bisa, Aku berpotensi</i> "
Alokasi waktu	20 menit
Prosedur	a) Peneliti mengajak subyek penelitian untuk bertafakur dan merenung atas segala hidup telah dijalani, apakah sudah banyak kebaikan yang dilakukan atau justru keburukan yang lebih sering diperbuat. Mohon ampunan bersama-sama kepada

	<p>Allah SWT.</p> <p>b) Peneliti memotivasi dan memberikan lembar kerja potensi diri untuk diisi oleh subyek peneliti, kemudian meminta mereka membacakannya di depan subyek penelitian yang lain, satu persatu secara bergantian</p>
--	---

➤ **Sesi ketiga**

Kegiatan	Tafakur dan Muhasabah
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Subyek penelitian menyadari sepenuhnya akan kesalahan dan kekeliruan yang telah dilakukan selama ini 2) Subyek penelitian mendapatkan secercah harapan akan datangnya keajaiban bahwa masalah yang dialaminya akan bisa diatasi atas potensi dirinya 3) Subyek penelitian menjadi bertambah optimis bahwa apa yang dicita-citakan bisa tercapai dengan gemilang
Tekhnik	<i>Miracle Question</i> (Pertanyaan Mukjizat)
Alokasi waktu	30 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> a) Peneliti menanyakan hal apa saja yang perlu dipersiapkan untuk mencapai tujuan masa depannya b) Menggiring subyek penelitian untuk menyusun daftar hal - hal yang perlu dirubah dalam memperbaiki diri c) Peneliti terlebih dahulu melakukan bimbingan spiritual agama islam dengan

	<p>menjelaskan ayat-ayat dan hadits yang mengandung isi tentang motivasi masa depan yang serta peluang mendapatkan anugerah dan mukjizat dari Allah berupa pertolongan kepada subyek penelitian agar dapat mengatasi masalahnya sekarang. Bahwa bagi Allah Swt, tidak ada yang tidak mungkin teratasi jika subyek penelitian tersebut mau berusaha dan berdo'a memintanya. Lalu peneliti memberikan pertanyaan kepada subyek penelitian seputar, <i>"Apa yang akan terjadi bila mukjizat pertolongan Allah benar-benar datang untuk subyek penelitian?"</i>. Lalu, <i>"bagaimana perasaan subyek penelitian seketika masalah telah terselesaikan berkat usaha gigih dan tidak putusya harapan akan datangnya pertolongan Allah Swt kepada subyek penelitian?"</i>. Pertanyaan mukjizat akan mengarahkan subyek penelitian agar menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk terus menerus disesali. Dan sangat mungkin tujuan dan cita-citanya akan dapat segera terwujud. Tahapan ini menjadi sangat penting karena bisa sangat memungkinkan subyek penelitian bangkit melampaui pikiran yang terbatas dan negatif, sehingga dia bisa mengembangkan sendiri solusi unik sesuai imajinasi harapannya. Dan peneliti</p>
--	--

	<p>membantu mengembangkan jawaban pada pertanyaan mukjizat dengan menyimak secara aktif, merespon dan empati. Disinilah konsep bimbingan dan konseing islam itu dilaksanakan.</p>
--	---

➤ Sesi keempat

Kegiatan	Menyusun hal-hal yang akan dirubah untuk memperbaiki diri, menyusun tujuan yang akan dicapai pada saat ini (masa sekarang) dan yang akan datang.
Tujuan	Merancang sebagai strategi untuk mencapai tujuan masa depannya serta mengembangkan cara dalam menemukan solusi dari suatu masalah yang kemungkinan akan terjadi dimasa-masa yang akan datang
Tekhnik	Pembingkaian Kembali dan <i>Scaling Question</i>
Alokasi waktu	30 menit
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberikan lembar strategi solusi untuk mengatasi masalah keakademikanyang diisi oleh subyek penelitian sendiri, serta menyuruh subyek penelitian untuk membacakan ayat-ayat yang terdapat dalam Islamic Motivation Card (IMC) • Peneliti memberikan lembar cita-cita dalam waktu dekat dan usahanya, serta cita-cita terbesar dan usahanya. • Peneliti memberikan lembar motivasi dan

	<p>moto hidupku</p> <ul style="list-style-type: none">• Peneliti menanyakan pada skala angka berapa kondisi jiwa subyek penelitian dalam mengolah dirinya.
--	--

d. Tahap Penutup

Mendekati akhir sesi, peneliti memuji dan memotivasi subyek penelitian tentang hal-hal yang dilakukan, dipikirkan dan diungkapkan. Selanjutnya peneliti memberikan kuisisioner berupa *post test* dan *scalling question* untuk mengetahui diangka berapa skor regulasi diri dan keyakinan mereka setelah diberikan intervensi. Kemudian pertemuan ditutup dengan sujud syukur bersama-sama sebagai ungkapan rasa syukur dan optimisme dalam menjalani kehidupan yang lebih baik lagi.

Lampiran 2

Skala Uji Coba Regulasi Diri

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya berusaha menuliskan target yang dicapai di setiap semester					
2	Saya membuat catatan untuk mengingat tugas/jadwal ujian					
3	Saya menjadwalkan agenda belajar saya sehari-hari					
4	Di awal semester saya mempersiapkan buku-buku mata kuliah yang akan saya pelajari					
5	Jika target belajar saya tidak tercapai, saya berusaha mencari tahu penyebabnya					
6	Saya tidak pernah peduli terhadap nilai IPK yang telah saya capai di tiap semester	UN				
7	Bagi saya membuat ringkasan materi adalah hal yang hanya membuang waktu saja	UN				
8	Saya berusaha meningkatkan nilai IPK saya tiap semester					
9	Saya segera meminta KHS (Kartu Hasil Studi) diakhir semester					
10	Saya mengucapkan banyak syukur ketika nilai saya bagus					
11	Saya merangkum materi kuliah dengan kalimat sendiri agar mudah dipahami					
12	Saya baru membaca materi kuliah ketika menjelang ujian	UN				
13	Ketika membaca buku saya hanya membacanya tanpa menandai point pentingnya	UN				
14	Saya selalu berdo'a agar dimudahkan dalam memahami setiap materi					
15	Saya pergi jalan-jalan/ <i>refreshing</i> setelah selesai melaksanakan ujian					
16	Saya lebih giat belajar apabila IPK saya Turun					
17	Saya merasa kecewa ketika nilai saya kecil					
18	Saya tetap berusaha memahami materi yang sulit dan tidak saya sukai					
19	Saya termotivasi apabila mendapatkan banyak tugas dari dosen karena dapat menguji kemampuan saya					
20	Saya percaya bisa mengerjakan semua tugas dengan usaha belajar saya					

21	Saya akan terus berusaha belajar meski banyak yang belum saya pahami					
22	Saya yakin saya bisa lulus tepat waktu					
23	Ketika dosen menjelaskan materi saya memperhatikan dengan baik					
24	Pada awal semester saya berusaha mencari materi dan buku referensi yang digunakan					
25	Saya memaksa belajar setiap hari dengan membaca materi meskipun selama 5-10 menit					
26	Saya malas mencatat hasil diskusi kelas	UN				
27	Saya membuat meja belajar saya bersih dan rapi agar nyaman untuk belajar					
28	Ketika tidak berangkat kuliah saya bertanya kepada teman tentang materi/tugas yang diberikan dosen					
29	Saya bertanya kepada dosen apabila ada materi yang belum dipahami					
30	Saya takut diejek teman bila bertanya kepada dosen tentang materi yang belum saya pahami	UN				
31	Saat saya kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya mencontek tugas teman	UN				
32	Saya mengajak teman membahas materi yang belum saya mengerti sesuai pembelajaran					
33	Saya suka sharing dengan kakak semester seputar materi perkuliahan					

Skala Prokrastinasi

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya baru mulai belajar sehari sebelum pelaksanaan ujian dimulai					
2	Saya segera mengerjakan tugas dari dosen	UN				
3	Saya terbiasa mengulur waktu dalam mengerjakan tugas					
4	Saya merasa santai jika deadline tugas masih lama					
5	Saya senang jika mendapat urutan presentasi terakhir					
6	Saya tidak pernah menyelesaikan tugas yang dirasa sulit					
7	Saya berusaha memanfaatkan waktu luang untuk menyelesaikan tugas	UN				
8	Saya merasa santai jika teman-teman yang lain belum menyelesaikan tugasnya					
9	Saya selalu menyelesaikan tugas kuliah diakhir batas waktu pengumpulannya					
10	Ketika saya mulai bingung, saya akan menunda menyelesaikan tugas saya					
11	Seringkali saya merasakan banyak gangguan dari luar saat sedang mengerjakan tugas					
12	Pemahaman saya lemah dalam mengerjakan tugas					
13	Saya mengalami kendala alat (laptop) dalam mengerjakan tugas					
14	Referensi diperpustakaan kampus cukup lengkap sebagai bahan literatur tugas saya	UN				
15	Saat mengerjakan tugas kelompok, saya sering datang terlambat					
16	Saya sibuk dengan kegiatan di luar akademik sehingga melupakan tugas untuk dikerjakan					
17	Saya terbiasa begadang semalam suntuk untuk menyelesaikan tugas					
18	Saya memilih mengerjakan tugas saat pagi hari	UN				
19	Saya sering terlambat dalam mengumpulkan tugas dari dosen					
20	Saya mengumpulkan tugas kelompok setelah melewati <i>deadline</i> pengumpulan					
21	Saya tidak malu mengumpulkan tugas susulan kepada dosen					
22	Saya lebih memilih presentasi diakhir pertemuan karena tugas baru selesai saat itu					
23	Saya tidak peduli ketinggalan mata kuliah/ presentasi dengan teman lain					
24	Saya tepat waktu apabila mengembalikan buku/catatan yang saya pinjam dari teman	UN				
25	Saya sering lupa ketika ingin menanyakan tugas					

	yang belum dimengerti kepada dosen					
26	Saya akan membiarkan pengerjaan tugas melewati <i>deadline</i> karena saya sibuk					
27	Saya akan menolak ajakan teman ketika saya sedang mengerjakan tugas	UN				
28	Saya mengerjakan tugas dahulu sebelum pergi jalan-jalan dengan teman	UN				
29	Ketika ada acara keluarga saya lebih memilih tidak masuk kuliah					
30	Saya mempercayakan tugas kelompok kepada teman lain					
31	Saya mendengarkan presentasi kelompok sambil bermain HP/membuka laptop					
32	Saya tetap memperhatikan dosen walaupun teman saya mengajak untuk mengobrol	UN				
33	Saya selalu fokus saat mengerjakan tugas	UN				

PETUNJUK PENGISIAN PRE TEST, POST TEST SKALA REGULASI DIRI DAN PROKRASTINASI

Berikut ini akan disajikan sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik. Sebelumnya Anda diminta untuk mengisi identitas sesuai dengan diri Anda. Identitas serta jawaban yang Anda berikan akan dijamin kerahasiaannya.

Selanjutnya Anda diminta untuk memilih salah satu jawaban yang tersedia dengan cara memberi tanda centang (V) pada kotak huruf yang menurut Anda paling menggambarkan keadaan Anda yang sekarang alami dan bukan dari apa yang seharusnya. Jika pernyataan yang diberikan dalam angket ini Sangat Sesuai yang Anda rasakan maka beri tanda centang pada huruf SS dan jika Sangat Tidak Sesuai yang Anda rasakan maka beri tanda centang pada huruf STS. Namun bila Anda ragu, ada pilihan huruf lain yang terletak diantara huruf KS, STS dan SS.

Keterangan:

STS : Sangat Tidak Sesuai
TS : Tidak Sesuai
KS : Kurang Sesuai
S : Sesuai
SS : Sangat Sesuai

Skala ini terdiri dari skala Regulasi Diri (25 butir) dan skala Prokrastinasi (25 butir) dalam bentuk pernyataan dan harus dijawab seluruhnya. Skala regulasi diri (pengelolaan diri) disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman. Skala Prokrastinasi disusun berdasarkan indikator-indikator tertentu yang terdapat pada seorang prokrastinator (penunda pengerjaan tugas akademik) diadaptasi menurut teori Schouwenburg dalam Ferrari.

Tidak ada jawaban benar atau salah, namun diharapkan pilihan Anda merupakan jawaban yang paling sesuai dengan pendapat, perasaan, atau keadaan yang saat ini anda alami.

Nama :
Perguruan Tinggi :
Semester / Jurusan :

Skala Regulasi Diri

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya berusaha menuliskan target yang dicapai di setiap semester					
2	Saya membuat catatan untuk mengingat tugas/jadwal ujian					
3	Di awal semester saya mempersiapkan buku-buku mata kuliah yang akan saya pelajari					
4	Saya tidak pernah peduli terhadap nilai IPK yang telah saya capai di tiap semester					
5	Bagi saya membuat ringkasan materi adalah hal yang hanya membuang waktu saja					
6	Saya berusaha meningkatkan nilai IPK saya tiap semester					
7	Saya segera meminta KHS (Kartu Hasil Studi) diakhir semester					
8	Saya mengucapkan banyak syukur ketika nilai saya bagus					
9	Saya merangkum materi kuliah dengan kalimat sendiri agar mudah dipahami					
10	Saya selalu berdo'a agar dimudahkan dalam memahami setiap materi					
11	Saya merasa kecewa ketika nilai saya kecil					
12	Saya pergi jalan-jalan/ <i>refreshing</i> setelah selesai melaksanakan ujian					
13	Saya tetap berusaha memahami materi yang sulit dan tidak saya sukai					
14	Saya termotivasi apabila mendapatkan banyak tugas dari dosen karena dapat menguji kemampuan saya					
15	Saya percaya bisa mengerjakan semua tugas dengan usaha belajar saya					
16	Saya akan terus berusaha belajar meski banyak yang belum saya pahami					
17	Saya yakin saya bisa lulus tepat waktu					
18	Ketika dosen menjelaskan materi saya memperhatikan dengan baik					
19	Saya malas mencatat hasil diskusi kelas					
20	Ketika tidak berangkat kuliah saya bertanya kepada teman tentang materi/tugas yang diberikan dosen					
21	Saya bertanya kepada dosen apabila ada materi yang belum dipahami					
22	Saya takut diejek teman bila bertanya kepada dosen tentang materi yang belum saya pahami					

23	Saat saya kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya mencontek tugas teman					
24	Saya mengajak teman membahas materi yang belum saya mengerti sesuai pembelajaran					
25	Saya suka sharing dengan kakak semester seputar materi perkuliahan					



Skala Prokrastinasi

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya segera mengerjakan tugas dari dosen					
2	Saya terbiasa mengulur waktu dalam mengerjakan tugas					
3	Saya merasa santai jika deadline tugas masih lama					
4	Saya tidak pernah menyelesaikan tugas yang dirasa sulit					
5	Saya merasa santai jika teman-teman yang lain belum menyelesaikan tugasnya					
6	Saya selalu menyelesaikan tugas kuliah diakhir batas waktu pengumpulannya					
7	Seringkali saya merasakan banyak gangguan dari luar saat sedang mengerjakan tugas					
8	Pemahaman saya lemah dalam mengerjakan tugas					
9	Saya mengalami kendala alat (laptop) dalam mengerjakan tugas					
10	Saat mengerjakan tugas kelompok, saya sering datang terlambat					
11	Saya sibuk dengan kegiatan di luar akademik sehingga melupakan tugas untuk dikerjakan					
12	Saya memilih mengerjakan tugas saat pagi hari					
13	Saya sering terlambat dalam mengumpulkan tugas dari dosen					
14	Saya mengumpulkan tugas kelompok setelah melewati <i>deadline</i> pengumpulan					
15	Saya lebih memilih presentasi diakhir pertemuan karena tugas baru selesai saat itu					
16	Saya tidak peduli ketinggalan mata kuliah/ presentasi dengan teman lain					
17	Saya sering lupa ketika ingin menanyakan tugas yang belum dimengerti kepada dosen					
18	Saya akan membiarkan pengerjaan tugas melewati <i>deadline</i> karena saya sibuk					
19	Saya akan menolak ajakan teman ketika saya sedang mengerjakan tugas					
20	Saya mengerjakan tugas dahulu sebelum pergi jalan-jalan dengan teman					
21	Ketika ada acara keluarga saya lebih memilih tidak masuk kuliah					
22	Saya mempercayakan tugas kelompok kepada teman lain					
23	Saya mendengarkan presentasi kelompok sambil bermain HP/membuka laptop					
24	Saya tetap memperhatikan dosen walaupun teman saya mengajak untuk mengobrol					

25	Saya selalu fokus saat mengerjakan tugas					
----	--	--	--	--	--	--



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Lampiran 3

VALIDITY AND RELIABILITY SKALA REGULASI DIRI & PROKRASTINASI

Skala Regulasi Diri

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	25	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	117.2400	262.190	.738	.926
Q2	117.9600	262.290	.632	.927
Q3	118.8400	274.723	.367	.930
Q4	118.2000	268.583	.431	.930
Q5	118.0000	274.167	.379	.930

Q6	117.9600	262.790	.566	.928
Q7	117.6800	265.310	.595	.928
Q8	117.6800	263.477	.660	.927
Q9	117.9600	269.123	.489	.929
Q10	117.2400	261.023	.781	.926
Q11	117.6000	267.833	.515	.929
Q12	118.3200	272.643	.386	.930
Q13	118.9600	267.873	.400	.930
Q14	117.2400	262.190	.738	.926
Q15	118.3200	268.560	.630	.928
Q16	118.2400	277.107	.132	.934
Q17	117.5200	270.260	.470	.929
Q18	117.8400	265.640	.584	.928
Q19	118.4800	263.093	.593	.928
Q20	118.0400	264.623	.633	.927
Q21	117.6000	266.750	.587	.928
Q22	117.4400	266.757	.585	.928
Q23	118.0800	265.577	.671	.927
Q24	118.3200	272.643	.386	.930
Q25	119.0800	278.910	.158	.932
Q26	118.3600	268.240	.521	.929
Q27	118.3600	276.490	.264	.931
Q28	117.6800	262.560	.692	.927
Q29	118.3200	268.560	.630	.928
Q30	118.4400	258.590	.607	.928
Q31	118.4400	260.840	.514	.929
Q32	118.2000	265.750	.575	.928
Q33	118.6800	269.477	.479	.929

Skala Prokrastinasi

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	25	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	92.9600	177.040	.247	.908
Q2	93.6400	169.573	.697	.901
Q3	93.3600	169.073	.572	.902
Q4	93.0000	170.583	.579	.902
Q5	94.0000	176.250	.194	.910
Q6	93.6000	175.250	.403	.905
Q7	94.2800	174.293	.329	.906
Q8	92.9600	162.873	.769	.898

Q9	93.3200	175.227	.436	.904
Q10	92.7600	177.440	.269	.907
Q11	92.6000	170.000	.754	.900
Q12	92.5600	173.340	.646	.902
Q13	92.7600	166.107	.503	.904
Q14	93.6000	181.833	.050	.910
Q15	93.6800	173.477	.582	.903
Q16	93.7600	169.023	.437	.905
Q17	93.5200	184.260	-.065	.914
Q18	93.1200	172.360	.558	.903
Q19	93.7200	169.543	.678	.901
Q20	93.8000	168.333	.638	.901
Q21	93.1600	182.057	.035	.910
Q22	93.7200	170.293	.696	.901
Q23	93.9200	172.910	.495	.904
Q24	93.9600	188.790	-.355	.913
Q25	92.9200	173.077	.529	.903
Q26	93.7200	163.543	.782	.898
Q27	93.8400	172.057	.583	.902
Q28	93.8800	173.860	.534	.903
Q29	92.8400	175.307	.505	.904
Q30	93.8400	172.057	.583	.902
Q31	93.2400	167.440	.670	.901
Q32	93.7200	169.543	.678	.901
Q33	93.7600	173.523	.562	.903

Lampiran 4

Uji Kesetaraan Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Regulasi diri

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.047	1	33	.314

ANOVA

Regulasi diri	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	106.501	1	106.501	4.905	.034
Within Groups	716.471	33	21.711		
Total	822.971	34			

Lampiran 5

Hasil Uji Beda antara *Pre Test* dan *Post Test* Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	17	62.18	4.786	54	70
Posttest	17	96.88	7.499	81	113

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	17 ^b	9.00	153.00
	Ties	0 ^c		
	Total	17		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^b

	Posttest - Pretest
Z	-3.623 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 6

Hasil Uji Beda antara *Pre Test* dan *Post Test* Prokrastinasi pada Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	17	74.88	6.234	63	85
Posttest	17	58.71	7.752	48	69

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	17 ^a	9.00	153.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	17		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^b

	Posttest - Pretest
Z	-3.622 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 7

Hasil Uji Beda antara *Pre Test* dan *Post Test* Regulasi diri pada Kelompok Kontrol

NPar Tests

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	17	59.18	4.157	52	66
Posttest	17	59.59	4.169	52	67

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	1 ^a	2.00	2.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.80	19.00
	Ties	11 ^c		
	Total	17		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^b

	Posttest - Pretest
Z	-1.823 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil Uji Beda antara *Pre Test* dan *Post Test* Prokrastinasi pada Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	17	78.35	3.823	72	84
Posttest	17	77.94	3.799	72	84

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	6 ^a	4.17	25.00
	Positive Ranks	1 ^b	3.00	3.00
	Ties	10 ^c		
	Total	17		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^b

	Posttest - Pretest
Z	-1.933 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.053

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 8

Hasil Uji Beda antara *Post Test* Regulasi diri dan Prokrastinasi antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Regulasi diri

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
RegulasiEksperimen	17	96.88	7.499	81	113
RegulasiKontrol	17	59.59	4.169	52	67

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks	
RegulasiKontrol - RegulasiEksperimen	Negative Ranks	17 ^a	9.00	153.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	17		

- a. RegulasiKontrol < RegulasiEksperimen
- b. RegulasiKontrol > RegulasiEksperimen
- c. RegulasiKontrol = RegulasiEksperimen

Test Statistics^b

	RegulasiKontrol - RegulasiEksperimen
Z	-3.623 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Based on positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Prokrastinasi

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
ProkrastinasiEksperimen	17	58.71	7.752	48	69
ProkrastinasiKontrol	17	77.94	3.799	72	84

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
ProkrastinasiKontrol - ProkrastinasiEksperimen	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	17 ^b	9.00	153.00
	Ties	0 ^c		
	Total	17		

- a. ProkrastinasiKontrol < ProkrastinasiEksperimen
 b. ProkrastinasiKontrol > ProkrastinasiEksperimen
 c. ProkrastinasiKontrol = ProkrastinasiEksperimen

Test Statistics^b

	ProkrastinasiKontrol - ProkrastinasiEksperimen
Z	-3.621 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Based on negative ranks.
 b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 9

Hasil Uji Beda Selisih *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok

Kontrol

Selisih Regulasi Diri

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
DiffRegulasiEksperimen	17	-34.71	10.699	-51	-11
DiffRegulasiKontrol	17	-.4118	.87026	-2.00	1.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
DiffRegulasiKontrol - DiffRegulasiEksperimen	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	17 ^b	9.00	153.00
	Ties	0 ^c		
	Total	17		

a. DiffRegulasiKontrol < DiffRegulasiEksperimen

b. DiffRegulasiKontrol > DiffRegulasiEksperimen

c. DiffRegulasiKontrol = DiffRegulasiEksperimen

Test Statistics^b

	DiffRegulasiKontrol - DiffRegulasiEksperimen
Z	-3.624 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

Test Statistics^b

	DiffRegulasiKontrol - DiffRegulasiEksperimen
Z	-3.624 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Selisih Prokrastinasi**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
DiffProkrastinasiEksperimen	17	16.18	7.393	4	31
DiffProkrastinasiKontrol	17	.41	.795	-1	2

Wilcoxon Signed Ranks Test**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
DiffProkrastinasiKontrol - DiffProkrastinasiEksperimen	Negative Ranks	17 ^a	9.00	153.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	17		

a. DiffProkrastinasiKontrol < DiffProkrastinasiEksperimen

b. DiffProkrastinasiKontrol > DiffProkrastinasiEksperimen

c. DiffProkrastinasiKontrol = DiffProkrastinasiEksperimen

Test Statistics^b

	DiffProkrastinasiKontrol - DiffProkrastinasiEksperimen
Z	-3.624 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



Lampiran 10

**Lembar Pernyataan Kesediaan untuk Mengikuti Program
(Consent Form)**

Dengan hormat,

Saya Frendi Fernando, mahasiswa Magister Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, saat ini sedang menyusun tugas akhir dan membutuhkan bantuan dari saudara/saudari untuk menjadi salah satu subyek penelitian dalam tugas akhir yang saya lakukan. Tugas akhir ini berjudul “ *Efektifitas Bimbingan Konseling melalui Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Islami Untuk Meningkatkan Regulasi diri Dalam Mengatasi Tindakan Prokrastinasi Mahasiswa STAIS Majenang*” Adapun penjelasan lebih lanjut adalah sebagai berikut:

Tujuan dan Prosedur

Tugas akhir ini bertujuan untuk melihat efektifitas pelaksanaan bimbingan konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapi berbasis Islam* pada individu yang melakukan tindakan prokrastinasi. Prosedur pelaksanaan dilakukan dalam bentuk konseling selama 4 (empat) pertemuan, dimana di tiap pertemuan akan berlangsung selama kurang lebih 60 menit dengan jadwal yang sudah terlebih dahulu disepakati. Selama konseling berlangsung, saya akan memberikan beberapa pertanyaan terkait dengan masalah regulasi diri dan *prokrastinasi*.

Kesukarelaan

Bentuk subyek penelitian anda bersifat kesukarelaan dan tidak ada paksaan dari pihak manapun. Kesemuanya terkait dengan bantuan untuk menyelesaikan permasalahan regulasi diri yang anda alami saat ini.

Kerahasiaan

Dengan ijin anda, proses konseling akan direkam. Segala bentuk informasi yang anda berikan dalam program ini teijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan dalam rangka penelitian ini. Kerahasiaan anda akan terjaga, nama anda akan disamarkan dalam publikasi penelitian.

Contact Person

Jika anda memiliki pertanyaan terkait program ini, maka anda dapat menanyakan kepada saya, Frendi Fernando, selaku peneliti. Saya bisa dihubungi di 081804886491 atau email *frendifernando@gmail.com*.

Saya _____ menyatakan bahwa saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia mengikuti program ini dengan sukarela.

Subyek Penelitian

Peneliti

(.....)

(.....)

Lampiran 11

Worksheet Memahami Diri

●

Aku adalah

●

Permasalahan belajar yang aku alami diantaranya adalah

●

Aku berharap bahwa setelah ini

Lampiran 12

Ceramah Hikmah

APA YANG TELAH DAN AKAN KITA LAKUKAN SELANJUTNYA

Setiap manusia pastinya pernah mengalami suatu hal yang tidak mengenakan hingga membuat hidup seakan melelahkan. Segala peristiwa yang tidak kita inginkan tapi terjadi, seakan merupakan sebuah ganjalan dan batu sandungan untuk melangkah ke depan. Semua ini tergantung setiap individu untuk menyikapinya, karena berat ringannya sebuah persoalan tergantung pada cara pandang masing masing. Masalah dan persoalan yang timbul dalam hidup sebenarnya adalah akibat ulah kita sendiri yang tanpa sadar kadang melakukan sesuatu hal yang sebenarnya sudah kita ketahui sebab dan akibatnya. Ibarat pepatah mengatakan sudah tahu akan terbakar tapi malah bermain api tapi memang begitulah sifat dasar manusia selalu ingin mencoba hal baru dan tidak pernah punya rasa puas. Akibatnya ketika merasakan apa yang dilakukan tidak sesuai dengan harapan maka persoalanpun akan muncul dan menjadi beban hidup.

Segala persoalan dan masalah akan terasa ringan atau biasa saja bila kita mampu menyikapi bahwa apapun yang terjadi pasti ada hikmah di baliknya. Seperti persoalan yang terasa berat bila kita menyikapinya secara positif maka akan menganggap bahwa apa yang terjadi adalah proses belajar yang harus kita lalui jadi tahap demi tahap selalu membawa pencerahan baru. Hidup akan semakin kaya warna bila kita mengalami berbagai persoalan yang membuat kita dituntut untuk semakin berpikir dinamis dan tidak monoton. Segala permasalahan dalam hidup adalah guru yang sesungguhnya bagi kita, karena tanpa sadar kita akan selalu belajar dari setiap permasalahan yang timbul. Saat sebuah permasalahan mencapai titik akhir penyelesaian maka bila kita mengkajinya lagi ternyata semua yang terjadi adalah akibat dari apa yang kita perbuat sendiri. Hanya saja terkadang kita malu untuk mengakuinya dan paling sering menyalahkan orang lain sebagai sebab.

Segala permasalahan pasti akan ada jalan keluar selama kita mau berusaha dan belajar sabar karena tak akan ada masalah tanpa jawaban karena sesungguhnya sumber masalah dan jawabannya ada pada diri kita sendiri. Jadi bila mengalaminya sepatutnyalah kita bertanya pada diri sendiri, apa yang telah kita lakukan dan apa yang akan kita lakukan selanjutnya ?

I M CARD (Islamic Motivation Card)

1)

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya : Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetapkanlah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui. (QS. Ar Rum: 30).

Tuliskan, fitrah Allah yang anda rasakan;

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2)

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya : “*Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*” (QS. At Tin : 4)

Tuliskan potensi anda yang tidak dimiliki oleh orang lain:



3)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya,” (QS. Al-Baqarah: 286)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya : “Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan,” (QS. Al-Insyirah: 5-6)

Tuliskan contoh kesulitan-kesulitan yang pernah anda atasi:

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

4)

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya : “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah diri mereka sendiri,*” (QS. Ar-Ra’d:11)

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ

عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya : “*Barang siapa bertakwa kepada Allah maka Dia akan menjadikan jalan keluar baginya, dan memberinya rezeki dari jalan yang tidak ia sangka, dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah maka cukuplah Allah baginya, Sesungguhnya Allah melaksanakan kehendak-Nya, Dia telah menjadikan untuk setiap sesuatu kadarnya,*” (QS. Ath-Thalaq: 2-3).

Tuliskan hal-hal konkrit yang ingin anda raih , mulai dari sekarang, mulai dari yang terkecil hingga terbesar, dan tuliskan langkah real apa yang akan anda lakukan untuk mewujudkan keinginan tersebut :

No	Harapan	Langkahku Mewujudkannya
1		
2		
3		
4		

Lampiran 14

BIODATA SUBJEK PENELITIAN BIMBINGAN DAN KONSELING MELALUI

PENDEKATAN (*Solution Focus Brief Therapy*) SFBT ISLAM

Nama :

Alamat :
.....

No. HP :

Hobi :

Cita-cita :

Kelebihan diri :

Kekurangan diri :

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Penulis

Nama : Freni Fernando
Tempat/tgl lahir : Padangjaya, 3 Februari 1989
Alamat : RT 01 RW 12, Desa Padangjaya, Kecamatan Majenang,
Kabupaten Cilacap, Provinsi Jawa Tengah
Ayah : Hadi Murtoyo
Ibu : Murtiah
Email : frenidfernando@gmail.com
No. HP : 081804886491

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Cilopadang 3 tahun 2001
2. SMP Negeri 2 Majenang tahun 2004
3. SMK Muhammadiyah Majenang tahun 2007
4. STAIS Majenang tahun 2015
5. Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2017

C. Karya Ilmiah

1. Jurnal At-Thariq “*Nilai-nilai Profesionalisme Pendidik Dalam Al Qur’an (Telaah Kritis Ayat-ayat Pendidikan Dalam Kisah Nabi Ibrahim As)*” (STAIS Majenang, 2015)
2. Jurnal Edukasi Media Kajian Bimbingan dan Konseling, *Konsep Bimbingan dan Konseling Islam Solution Focus Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa*”, (UIN Ar Raniry Aceh, 2016)

Yogyakarta, 20 Juli 2017

Freni Fernando