

**KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) UNTUK
MEMBANTU MENYEMBUHKAN PERILAKU PROKRASTINASI
MAHASISWA**

FRENDI FERNANDO¹, IMAS KANIA RAHMAN²

Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

e-mail : frendifernando@gmail.com, imaskr73@gmail.com

Abstract : This article describes about concept of Islamic guidance and counseling through SFBT (Solution Focused Brief Therapy) approach to review helps cure procrastination student behavior. SFBT is a form of brief therapy that builds on the strengths of the counselee to help raise and construct a solution to the problem. The concept of guidance and counseling Islam through SFBT approach is a comprehensive approach so that more leverage in helping cure procrastination behavior. Procrastination is the tendency of delaying completion of a task or work related academic activities. Islamic SFBT its essence lies in the counseling phase focused on solutions rather than on problems so counselee more energy is used to find a solution. There are stages of intervention in the form of a question miracle (miracle question), the counselee is directed to find the magic solution that comes from Allah Swt. That with Allah, nothing is impossible if people want to try. Wisdom and the role of Allah Swt always "presented" to engage in the process of this therapy. Intervention practices covering Islamic SFBT; Changes in pre-session; Search exception; Search competence; Miracle questions; The use of scale (scaling); Reframing; and closure of the session.

Keywords: *Islamic Guidance and Counseling, Solution Focused Brief Therapy, Procrastination.*

Abstrak : Artikel ini mendeskripsikan tentang konsep bimbingan dan konseling Islam melalui pendekatan SFBT (Solution Focused Brief Therapy) untuk membantu menyembuhkan perilaku prokrastinasi mahasiswa. SFBT merupakan bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem. Konsep bimbingan dan konseling Islam melalui pendekatan SFBT merupakan pendekatan komprehensif sehingga lebih maksimal dalam membantu menyembuhkan perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi adalah kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademis. SFBT islami esensinya terletak pada tahap konseling

¹ Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prodi Interdisciplinary Islamic Studies, Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam.

² Dosen Pascasarjana UIKA Bogor dan Dosen Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

berfokus pada solusi bukan pada masalah sehingga energi konseli lebih banyak digunakan untuk menemukan solusi. Terdapat tahapan intervensi berupa pertanyaan mukjizat (*miracle question*), konseli diarahkan untuk menemukan keajaiban solusi yang berasal dari Allah swt. Bahwa bagi Allah, tidak ada yang tidak mungkin jika manusia mau berusaha. Hikmah dan peran Allah swt. selalu "dihadirkan" untuk terlibat dalam proses terapi ini. Intervensi praktik SFBT Islami meliputi : Perubahan pra sesi; Pencarian perkecualian; Pencarian kompetensi; Pertanyaan mukjizat (*miracle question*); Penggunaan skala (*scaling*); Pembimbingan kembali; dan Penutupan sesi.

Kata Kunci : *Bimbingan dan Konseling Islam, Solution Focused Brief Therapy, Prokrastinasi.*

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa Indonesia pada umumnya berada pada fase remaja akhir atau dewasa. Pada fase ini sejatinya sudah memiliki kapabilitas untuk melakukan suatu pekerjaan, siap menikah, mampu 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 menuntaskan studi di perguruan tinggi. Salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa tidak mampu menuntaskan 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

³ Ghufron, *Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 13

mahasiswa yang terindikasi prokrastinator, mereka memiliki alasan bahwa skripsi belum selesai karena tidak punya waktu, tidak sempat, bosan atau sulit mengerjakan.

Prokrastinator sebenarnya bukan menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya. Akan tetapi individu mengalihkan pikiran dan perhatiannya sehingga menunda waktu mengerjakannya yang menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Fokus utama dalam diri individu bukan lagi pada kuliah dan menyelesaikan tugas akhir mereka, tetapi pada kegiatan lain yang lebih menyenangkan dan cenderung menyerah ketika menghadapi kesulitan akademik.

Prokrastinator hampir merata ada pada setiap perguruan tinggi baik jenjang Strata 1 (S1), Strata 2 (S2), dan Strata 3 (S3) baik PTN maupun PTS. 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.⁴ Pada tahun ini, 12 mahasiswa dari salah satu program studi masih berkutat diantara bab I, bab II, bahkan lebih banyak yang menyatakan menyerah menuntaskan skripsinya. Padahal, mereka telah melalui studi yang panjang, seminar proposal, dan ujian komprehensif.⁵

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

⁴ Wawancara dengan bagian akademik dan kemahasiswaan STAIS Majenang, Rabu, 25 Oktober 2016.

⁵ Wawancara dengan Kosma semester 9 STAIS Majenang, Jum'at, 4 November 2016.

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 skripsi, tesis atau disertasi atau bahkan sampai terjadinya jual beli gelar yang tentu sangat merugikan bagi perkembangan pendidikan Indonesia.

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.⁶

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.⁷

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.⁸

Prokastinator dengan berbagai gejala yang dimiliki merupakan salah satu gejala psikologis yang dapat dibantu dengan pendekatan

⁶ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. II, 2016), hlm.589

⁷ Inayah Agustin, *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis* (Tesis, Fak. Psikologi UI, 2012).

⁸ DS Baskoro, "Model *Solution Focused Brief Therapy* Untuk Perilaku Agresif Remaja" (Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Vol (1) UMM, 2013), hlm. 14

SFBT. Berikut hasil penelitian terdahulu. *Pertama*, tesis Kaharja, S.Pd.,⁹ 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). 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) menemukan 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.¹⁰

Ketiga, eJournal Psikologi Kumala Ayu Triana (2013)¹¹, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (Fisipol) Universitas Mulawarman yang

⁹ Kaharja, S. Pd., *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)

¹⁰ Inayah Agustin, *Terapi*

¹¹ 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

berjudul, “*Hubungan antara Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu 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, S.Psi.¹² Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2014, 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. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri berpengaruh menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selama ini, bimbingan dan konseling SFBT belum sampai pada aspek inti dari konseli. SFBT islami menjawab kekurangan tersebut dengan membantu konseli memfungsikan peran *qalb* secara maksimal setelah berhasil menemukan hakikat diri, menyadari tugas dan tanggung jawab sebagai makhluk Allah yang disebut manusia. Membantu menemukan hakikat diri ini merupakan bagian terpenting dan tidak dapat diabaikan. Oleh karena itu, penting dirumuskan konsep

¹² Auliya Syaf, S.Psi., *Penurunan Prokrastinasi akademik Pada Aktivis Melalui Pelatihan Efikasi Diri*, (Tesis Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014)

bimbingan dan konseling SFBT yang islami dalam membantu menyembuhkan perilaku prokrastinasi mahasiswa.

B. KAJIAN TEORI

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Hakikat Bimbingan Konseling Islam

Menurut Elfi Mu'awanah & Rifa Hidayah¹³ mengatakan bahwa istilah bimbingan merupakan terjemahan dari kata *guidance* (Bahasa Inggris). Sedangkan makna atau batasan dari istilah bimbingan atau *guidance* ini masih terdapat perbedaan antara ahli yang satu dengan yang lain. Mereka umumnya memberikan batasan mengenai bimbingan sesuai dengan latar belakang profesinya, kultur, serta pandangan dan falsafah hidupnya masing-masing.

Untuk memahami makna bimbingan beberapa ahli berpendapat sebagai berikut :

- 1) Anas Salahudin¹⁴ berpendapat bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku.
- 2) Masdudi¹⁵ bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya, menerima dirinya, mengarahkan

¹³ Elfi Mu'awanah & Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 53

¹⁴ Anas Salahudin, *Bimbingan & Konseling*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hlm. 15

¹⁵ Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: STAIN Press, 2008), hlm.1

dirinya dan merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungannya, baik keluarga, sekolah maupun masyarakat.

- 3) Bimbingan Islami menurut Masdudi mengutip pendapat Faqih¹⁶ adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Konseling menurut Anas Salahudin¹⁷ adalah usaha membantu konseli/konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus. Sejalan dengan itu, Hamdan Bakran Adz-Dzaky¹⁸ mendefinisikan konseling adalah suatu aktifitas pemberian nasehat dengan atau berupa anjuran-anjuran dan saran-saran dalam bentuk pembicaraan yang komunikatif antara konselor dan konseli/konseli, yang mana konseling datang dari pihak konseli yang disebabkan karena ketidaktahuan atau kurangnya pengetahuan sehingga ia memohon pertolongan kepada konselor agar dapat memberikan bimbingan dengan metode-metode psikologis dalam upaya sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan kualitas kepribadian yang tangguh.
- 2) Mengembangkan kualitas kesehatan mental.
- 3) Mengembangkan kualitas perilaku-perilaku yang lebih efektif pada diri individu dan lingkungannya.
- 4) Menanggulangi problema hidup dalam kehidupan secara mandiri

Sedangkan konseling Islami menurut Masdudi mengutip pendapat Aunur Rahim Faqih¹⁹ adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk

¹⁶ Ibid, hlm. 33

¹⁷ Anas Salahudin, *Bimbingan & Konseling...*, hlm. 15

¹⁸ M. Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), hlm. 180

¹⁹ Masdudi, *Bimbingan dan Konseling...* hlm. 33

Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan di dunia dan di akhirat.

Berdasarkan pengertian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara sistematis, terorganisir, dan berkesinambungan melalui wawancara konseling (*face to face*) oleh seorang konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli agar konseli dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup yang berlandaskan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul.

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Adapun tujuan konseling dalam Islam adalah:²⁰

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental.
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
- 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang.
- 4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya.

²⁰ Ibid, hlm. 221

- 5) Untuk menghasilkan potensi Illahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar.

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam adalah: ²¹

- 1) *Fungsi Preventif*, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) *Fungsi kuratif atau korektif*, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- 3) *Fungsi Preservatif*, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*)
- 4) *Fungsi developmental* atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka bimbingan dan konseling islam melakukan kegiatan yang dalam garis besarnya untuk ;

- 1) Membantu individu mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai hakikatnya, sebab dalam keadaan tertentu dapat terjadi individu yang tidak mengenal atau tidak menyadari keadaan dirinya yang sebenarnya. Secara singkat bimbingan dan konseling islam “mengingatkan kembali individu akan fitrahnya”.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ
ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١٠٦﴾

²¹ Ainur Rahim Fakhri, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta, UI Press, 2001), hlm. 37

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).

- 2) Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya segi-segi baik dan buruknya, kekuatan serta kelemahannya, sebagai sesuatu yang memang telah ditetapkan Allah (nasib atau taqdir), tetapi menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk terus menerus disesali, dan kekuatan atau kelebihan bukan untuk membuatnya lupa diri.
- 3) Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapi saat ini. Kerap kali masalah yang dihadapi individu oleh individu itu sendiri, sehingga bimbingan dan konseling islam ini membantu merumuskan masalah yang dihadapinya dan membantunya mendiagnosis masalah tersebut.
- 4) Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah.

2. SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*)

SFBT merupakan bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya.²² SFBT merupakan teknik konseling yang dipelopori oleh Steve de Shazer, Insoo Kim Berg (dkk). Dalam beberapa literature pendekatan Solution Focused Brief Therapy juga disebut sebagai terapi Konstruktivis (*Constructivist Therapy*), terapi berfokus solusi (*Solution Focused Therapy*), selain itu juga disebut konseling singkat berfokus solusi. Konseling singkat merupakan tuntutan membantu konselor dalam memberikan layanan yang mengutamakan kebutuhan kepraktisan, efektifitas dan efisiensi waktu

²² Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. II, 2016), hlm. 589

kendala dan intervensi berfokus pada intervensi yang spesifik untuk mencapai hasil yang diinginkan oleh konseli.²³

Terapi berfokus solusi mengikuti aliran terapi konstruksionis karena mendasarkan dirinya pada teori pengetahuan konstruksionis. Pendekatan lain yang memiliki landasan teoritis yang sama adalah terapi konstruksi personal, pemrograman neuro-linguistik dan model pemecahan problem ringkas yang dikembangkan oleh Mental Research Institute di Palo Alto, California.²⁴

Pendekatan ini lebih terfokus pada bagaimana menemukan solusi (solusi) daripada berorientasi masalah. SFBT membangun rasa kerjasama antara konselor dan konseli. Konseli dipandang kompeten dan berdaya, penekanannya adalah pada bagaimana masa depan kita terbentuk dari yang dilakukan saat ini. Mengetahui secara jelas masa depan yang diinginkan, memotivasi dan mengklarifikasi pendekatan pada saat ini.

Tujuan terapi ini adalah untuk;

- a. Mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dibawa konseli;
- b. 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.
- c. Menolong konseli berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik yang mereka anggap sebagai solusi masalah.²⁵

Pendekatan SFBT menyatakan bahwa dibandingkan tipe-tipe lain, tipe-tipe percakapan lebih mungkin digunakan untuk memotivasi dan mendukung konseli menuju perubahan. Dalam melaksanakan tugasnya, konselor dituntut harus bisa memberikan motivasi dan pertanyaan yang

²³ S.T Gladding, *Therapy A Comprehensive Profession*, 6th ed, (New Jersey: Pearson Education Inc, 2009), hlm. 328

²⁴ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi.....*hlm. 550

²⁵ Ibid, hlm. 556

tidak berfokus pada problem (masalah) tetapi berfokus pada solusi. Berikut adalah contoh pertanyaan-pertanyaan yang berfokus pada problem dan pertanyaan-pertanyaan pada solusi.²⁶

Berfokus Problem	Berfokus Solusi
Bagaimana saya bisa membantu Anda?	Bagaimana Anda tahu bahwa konseling itu bisa membantu?
Bisakah diceritakan problem Anda?	Apa yang ingin anda ubah?
Apakah problem itu gejala dari sesuatu yang lebih dalam?	Apakah kita telah mengklarifikasi isu pokok yang ingin Anda fokuskan
Bisakah diceritakan lebih rinci problem Anda?	Bisakah kita menemukan perkecualian - perkecualian pada masalah?
Bagaimana kita memahami problem itu dari sudut masa lalu?	Bagaimana keadaan masa depan tanpa problem itu?
Bagaimana konseli melindungi dirinya?	Bagaimana kita menggunakan kualitas dan ketrampilan konseli?
Dengan cara apa relasi antara konselor dan menjadi menggambarkan relasi masa lalu?	Bagaimana konselor bisa bekerja sama dengan konseli?
Berapa banyak sesi yang kita butuhkan?	Apakah kita telah cukup sampai tujuan?

3. Prokrastinasi

a. Pengertian Prokrastinasi

Fiore mengatakan bahwa secara etiologis atau menurut asal katanya, istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *pro* atau *forward* yang berarti maju, dan *crastinus* atau *tomorrow* yaitu hari esok, ini berarti prokrastinasi adalah maju pada hari esok. Sedangkan secara etimologis prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau melengkapi suatu pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan.²⁷

²⁶ Ibid, hlm. 553

²⁷ Fiore, N.A., *The now habit: A strategic program for overcoming procrastination an enjoying guilt free play.* (New York, 2006), hlm: 56, Sumber :

Schouwenburg dalam Ferrari menyatakan bahwa indikator prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut: (1) Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, (2) Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, (3) Ketidaksesuaian antara rencana dengan performansi aktual, dan (4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Friend dalam Timpe berpendapat bahwa prokrastinasi dipengaruhi faktor-faktor sebagai berikut: (1) Tidak yakin diri, (2) Toleransi frustrasi yang rendah, (3) Menuntut kesempurnaan, (4) Perbedaan jenis kelamin, dan (5) Pandangan fatalistic.²⁸ Braid dalam Timpe juga mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi faktor-faktor kerumitan dan ketakutan.

Temuan-temuan penelitian sebelumnya menunjukkan *prokrastinasi* dapat diprediksi melalui berbagai faktor, diantaranya adalah defisiensi regulasi-diri, motivasi yang rendah, pusat kendali-diri eksternal, perfeksionis, manajemen waktu yang lemah,²⁹ rendahnya kontrol diri (*self control*), *self consciuous*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial.

Menurut Burka dan Yuen, terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain : kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.³⁰

Catrunada mengungkapkan tentang sepuluh wilayah magnetis

(<http://en.wikipedia.org/wiki/procrastination>, (diakses pada tanggal 6 Oktober 2016)

²⁸ Timpe, A.D., *Waktu: Seri Manajemen Sumber Daya Manusia*. (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2000), hlm. 43

²⁹ Ackerman, D.S. & Gross, B.L. 2005, "My instructor made me do it: task characteristic of procrastination", (Journal of Marketing Education. Vol.27, No.1), hlm. 5

³⁰ Tondok, Marselius Sampe et al. *Anima Indonesian Psychological Journal* 2008, Vol 24 No 1, (diakses tanggal 6 Oktober 2016)

yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi:³¹

1) *Anxiety*

Anxiety dapat diartikan sebagai kecemasan. Kecemasan pada akhirnya menjadi kekuatan magnetik yang berlawanan dimana tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan berinteraksi dengan kecemasan yang tinggi, sehingga seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

2) *Self-Depreciation*

Dapat diartikan sebagai pencelaan terhadap diri sendiri. Seseorang memiliki penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri dan selalu siap untuk menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan dan juga merasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah.

3) *Low Discomfort Tolerance*

Dapat diartikan sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan. Adanya kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

4) *Pleasure - seeking*

Dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut.

5) *Time Disorganization*

Dapat diartikan sebagai tidak teraturnya waktu. Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan

³¹ Catrunada, L, Puspitawati, I, <http://en.wikipedia.org/wiki/procrastination>, (diakses pada tanggal 6 Oktober 2016)

tersebut.

6) *Environmental Disorganisation*

Dapat diartikan sebagai berantakan atau tidak teratur nya lingkungan. Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan individu tersebut.

7) *Poor Task Approach*

Dapat diartikan sebagai pendekatan yang lemah terhadap tugas. Jika akhirnya seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

8) *Lack of Assertion*

Dapat diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan yang tegas. Contohnya adalah seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkata tidak terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya sedangkan banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu.

9) *Hostility with others*

Dapat diartikan sebagai permusuhan terhadap orang lain. Kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

10) *Stress and fatigue*

Dapat diartikan sebagai perasaan tertekan dan kelelahan. Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri individu.

C. HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Model Bimbingan dan Konseling Islam SFBT untuk menyembuhkan perilaku prokastinasi mahasiswa dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu :

1. Pra-sesi terapi

Tahap ini dilakukan untuk menjelaskan mengenai prosedur bimbingan dan konseling Islam SFBT dan tujuan pelaksanaan masing-masing sesi tahapan, mengidentifikasi dan menganalisis perilaku prokrastinasi masing-masing mahasiswa, serta menetapkan tujuan (*goals*) dari proses konseling. Dalam pra sesi ini dijelaskan pentingnya konselor dan konseli terlebih dahulu mengucapkan basmallah memohon pertolongan Allah dan senantiasa bersyukur alhamdulillah sebagai bentuk kepasrahan kepada Allah Swt.

2. Intervensi

Intervensi yang dilakukan pada praktik SFBT islami pada prinsipnya sama dengan praktik SFBT menurut Bill O'Connell,³² meliputi :

a. Perubahan pra sesi

Konseli diminta untuk mengamati perubahan yang terjadi diwaktu antara perjanjian dan sesi pertama dengan cara menanyakan perubahan-perubahan pada awal sesi terapi dan harapan-harapan yang diinginkan peneliti, pembahasan mengenai masalah yang dialami subyek penelitian dan kemungkinan teratasinya masalah tersebut di kemudian hari. 'Awal yang cepat' ini membantu mempercepat proses konseling dilakukan dengan waktu singkat dan

³² Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*.....hlm. 559

memberdayakan konseli karena perubahan terjadi tanpa bantuan konselor.

b. Pencarian perkecualian

Sebelum mencari perkecualian, konselor meminta konseli menganalisa tindakan prokrastinasi yang telah dilakukan agar konseli mulai menyadari bahwa tindakannya tersebut akan berakibat buruk bukan hanya untuk dirinya tetapi juga pihak-pihak lain. Baru kemudian mengeksplorasi situasi yang menjadi pengecualian (*exceptions*) dari apa yang sedang ia alami saat itu, yaitu saat-saat ketika problem belum muncul. Situasi yang dimaksud adalah situasi dimana masalah tersebut saat itu bisa efektif dikelola dengan baik. Misalnya dengan meminta konseli menceritakan peristiwa-peristiwa sulit yang sanggup dihadapi oleh dirinya sendiri sebelum mengalami masalah prokrastinasi.

c. Pencarian kompetensi

Pada tahap ini konselor mengidentifikasi dan menegaskan sumber daya, potensi, kekuatan dan kualitas konseli yang bisa digunakan untuk memecahkan masalah. Konselor meminta konseli mencatat atau menceritakan kegiatan atau tugas-tugas apa yang pernah dikerjakan oleh konseli dan hasilnya memuaskan. Konselor juga meminta konseli untuk menceritakan dan mencatat mekanisme pengerjaan tugas atau kegiatan yang telah berhasil dikerjakan dengan baik oleh konseli.

d. Pertanyaan mukjizat (*miracle question*)

Inilah intervensi pokok yang biasanya digunakan dalam sesi pertama namun bisa muncul kembali pada sesi-sesi selanjutnya. Pertanyaan ini berorientasi masa depan yang berupaya membantu konseli menggambarkan sedetail

mungkin akan seperti apa kehidupannya begitu masalahnya terpecahkan dan dikelola dengan baik.

Dalam tahap pertanyaan mukjizat yang dilaksanakan di STAIS Majenang, konselor terlebih dahulu melakukan bimbingan spiritual agama islam dengan menjelaskan ayat-ayat dan hadits yang mengandung isi tentang motivasi masa depan yang serta peluang mendapatkan anugerah dan mukjizat dari Allah berupa pertolongan kepada konseli agar dapat mengatasi masalahnya sekarang. Bahwa bagi Allah Swt, tidak ada yang tidak mungkin teratasi jika konseli tersebut mau berusaha dan berdo'a memintanya. Lalu konselor memberikan pertanyaan kepada konseli seputar, *"Apa yang akan terjadi bila mukjizat pertolongan Allah benar-benar datang untuk konseli?"*. Lalu, *"bagaimana perasaan konseli seketika masalah telah terselesaikan berkat usaha gigih dan tidak putusnya harapan akan datangnya pertolongan Allah Swt kepada konseli?"*. Pertanyaan mukjizat akan mengarahkan konseli agar menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk terus menerus disesali.

Tahapan ini menjadi sangat penting karena bisa sangat memungkinkan konseli bangkit melampaui pikiran yang terbatas dan negatif, sehingga dia bisa mengembangkan sendiri solusi unik sesuai imajinasi harapannya. Dan konselor membantu klien mengembangkan jawaban pada pertanyaan mukjizat dengan menyimak secara aktif, merespon dan empati. Disinilah konsep bimbingan dan konseing islam itu dilaksanakan.

e. Penggunaan skala (scaling)

Konselor menggunakan skala 0-10 untuk konseli. 10

Frendi Fernando, Imas Kania Rahman: Konsep Bimbingan... | 233

melambangkan pagi setelah mukjizat dan 0 melambangkan problem terburuk atau apa yang dirasakan konseli sebelum menghubungi layanan konseling. Tujuannya adalah untuk membantu konseli menetapkan tujuan kecil, mengukur kemajuan dan menetapkan prioritas untuk tindakan. Scaling adalah perkakas praktis yang bisa digunakan klien diantara sesi-sesi terapi. Penggunaan angka dalam scaling bersifat arbitrer, hanya konseli yang benar-benar tahu maknanya.

i. Pembingkaian kembali.

Teknik ini bertujuan untuk membantu konseli menemukan cara lain untuk memandang masalah, cara yang sama-sama validnya dengan cara lain, namun menurut konselor bisa meningkatkan peluang klien dalam mengatasi masalah.

3. Penutupan sesi

Mendekati akhir sesi, konselor memuji dan memotivasi konseli tentang hal-hal yang dilakukan, dipikirkan dan dikatakan konseli. Selanjutnya konselor memberikan kuisisioner post test, dan menutup sesi dengan sujud syukur bersama-sama sebagai ungkapan rasa syukur dan optimisme dalam menjalani kehidupan yang lebih baik lagi.

D. KESIMPULAN

SFBT islami merupakan pendekatan komprehensif dalam bimbingan dan konseling untuk membantu perilaku prokrastinasi. Inti dari pendekatan ini adalah mendorong konseli memfokuskan energinya untuk menemukan solusi bukan menghabiskan energi pada masalahnya. Esensi SFBT terletak pada *solution focused* tahapan intervensi berupa pertanyaan mukjizat (*miracle question*), dimana tahapan ini konseli diarahkan untuk menemukan keajaiban solusi

yang berasal dari petunjuk Allah swt; Berkeyakinan bahwa bagi Allah, tidak ada yang tidak mungkin jika manusia mau berusaha; Senantiasa menggali hikmah dan meyakini peran penting Allah swt dalam semua aspek kehidupan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Inayah, *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis* (Tesis, Fak. Psikologi UI, 2012)
- Baskoro, DS., "Model Solution Focused brief therapy untuk perilaku agresif remaja" (Jurnal Sains dan Praktik Psikologi.Vol (1) UMM, 2013)
- Catrunada, L, Puspitawati, I, <http://en.wikipedia.org/wiki/procrastination>, (diakses pada tanggal 6 Oktober 2016)
- D.S., Ackerman, & Gross, B.L. 2005, "My instructor made me do it: task characteristic of procrastination", (Journal of Marketing Education. Vol.27, No.1)
- Fakih, Ainur Rahim, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UI Press, 2001)
- Ghufron, *Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010)
- Gladding, S.T, *Therapy A Comprehensive Profession*, 6th ed, (New Jersey: Pearson Education Inc, 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)
- Machali, Imam, *Statistik Manajemen Pendidikan* (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2016)
- Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: STAIN Press, 2008)

- Mu'awanah, Elfi, dan Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)
- N.A., Fiore, *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)
- Nazir, M., *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003)
- Palmer, Stephen, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. II, 2016)
- Salahudin, Anas, *Bimbingan & Konseling*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010)
- Syaf, Auliya, *Penurunan Prokrastinasi akademik Pada Aktiwis Melalui Pelatihan Efikasi Diri*, (Tesis Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014)
- 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)
- Triana, Kumala Ayu, *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)