

Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sman 18 Surabaya

Moh. Wildan Wahyudi¹, Bakhrudin All Habsy², Nurudducha³

Universitas Negeri Surabaya¹, Universitas Negeri Surabaya², SMA Negeri 18 Surabaya³

e-mail: mohwildanwahyudi@gmail.com

Abstrak

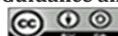
Prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda-nunda atau menghindari tugas akademik, memiliki hubungan yang signifikan dengan siswa dalam beberapa cara, baik dari segi kognitif, emosional, maupun akademis. Prokrastinasi dapat secara langsung memengaruhi kinerja akademik siswa. Ketika siswa menunda-nunda tugas, mereka mungkin akhirnya harus menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang sangat singkat, yang dapat mengakibatkan kualitas kerja yang rendah, keterlambatan, atau bahkan kegagalan untuk menyelesaikan tugas. Ini dapat menyebabkan penurunan nilai akademik dan dampak negatif pada prestasi akademik secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa di SMAN 18 Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) dengan dua siklus intervensi. Pada siklus 1, konseling difokuskan pada pengidentifikasian masalah dan penggunaan teknik *miracle question* untuk menetapkan tujuan. Pada siklus 2, peneliti menerapkan teknik tambahan seperti *exception question* dan *action planning* untuk memperkuat perubahan perilaku. Sampel penelitian terdiri dari 15 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling, dan data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan SFBC efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Pada akhir siklus 1, terdapat peningkatan kesadaran siswa tentang dampak prokrastinasi dan pencapaian tujuan awal. Siklus 2 memperlihatkan penurunan yang lebih signifikan dalam perilaku prokrastinasi, dengan siswa menunjukkan peningkatan keterlibatan dan pengelolaan waktu yang lebih baik. Analisis data menunjukkan bahwa teknik *exception question* dan *action planning* berkontribusi pada perubahan perilaku yang lebih konsisten dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Akademik, Prokrastinasi, SFBC

Abstract

Academic procrastination, namely the behavior of procrastinating or avoiding academic tasks, has a significant relationship with students in several ways, both from a cognitive, emotional and academic perspective. Procrastination can directly affect students' academic performance. When students procrastinate on assignments, they may end up having to complete the work in a very short time, which can result in low quality work, tardiness, or even failure to complete assignments. This can lead to a decrease in academic grades and a negative impact on overall academic performance. This study aims to evaluate the effectiveness of implementing Solution Focused Brief Counseling (SFBC) in reducing academic procrastination students in high school 18 Surabaya. This research uses the Classroom Action Research (PTK) method with two intervention cycles. In cycle 1, counseling focuses on identifying problems and using the miracle question technique to set goals. In cycle 2, researchers applied additional techniques such as exclusion questions and action planning to strengthen behavior change. The research sample consisted of 15 students selected through purposive sampling techniques, and data was collected through interviews and observation. The research results show that the implementation of SFBC is effective in reducing students' levels of academic procrastination. At the end of cycle 1, there was an increase in students' awareness of the impact of procrastination and achieving initial goals. Cycle 2 saw a more significant reduction in procrastination behavior, with students showing increased engagement and better time management. Data analysis shows that exception questioning and action planning techniques contribute to more consistent and sustainable behavior change

Keywords: Academic, Procrastination, SFBC



Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah fenomena yang lazim terjadi di kalangan siswa dan mahasiswa. Secara umum, prokrastinasi adalah perilaku menunda atau menghindari pekerjaan dan tugas yang seharusnya dilakukan, khususnya dalam konteks akademik. Siswa yang mengalami prokrastinasi cenderung menunda pekerjaan rumah, persiapan ujian, atau penyelesaian proyek hingga menjelang tenggat waktu, seringkali tanpa alasan yang jelas atau masuk akal. Perilaku ini tidak hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesehatan mental siswa.

Penyebab prokrastinasi akademik dapat beragam, mulai dari motivasi yang rendah, manajemen waktu yang buruk, hingga perfeksionisme yang berlebihan dan kecemasan terhadap kegagalan (Saputra, 2016). Siswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik atau merasa terlalu takut untuk menghasilkan pekerjaan yang sempurna, seringkali akan memilih untuk menunda tugas hingga mereka merasa siap. Selain itu, kurangnya tujuan yang jelas dan terukur juga dapat membuat siswa kehilangan arah dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akademik. Gangguan eksternal seperti media sosial dan lingkungan yang tidak kondusif juga dapat menjadi faktor yang memperparah kecenderungan prokrastinasi (Laila et al, 2022).

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sering dijumpai di kalangan siswa, termasuk di SMAN 18 Surabaya. Prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda atau menghindari tugas akademik yang harus diselesaikan, yang berdampak negatif terhadap prestasi akademik siswa (Febriyani, 2018). Fenomena ini menjadi masalah serius karena dapat mengganggu proses belajar dan menghambat pencapaian tujuan akademik. Faktor penyebab prokrastinasi akademik meliputi motivasi yang rendah, manajemen waktu yang buruk, dan kecemasan terhadap kegagalan. Mengatasi prokrastinasi akademik memerlukan pendekatan yang tepat untuk membantu siswa mengembangkan strategi yang efektif dalam menyelesaikan tugas akademik mereka tepat waktu.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah konseling individu berbasis solusi atau Solution Focused Brief Counseling (SFBC) (Kusumawede, 2019). Pendekatan SFBC berfokus pada solusi dan bukan pada masalah, dengan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya siswa untuk mencapai perubahan positif dalam perilaku mereka. Konseling ini menekankan pada pencapaian tujuan yang spesifik dan realistis dalam jangka waktu yang relatif singkat, serta memotivasi siswa untuk mengambil tindakan yang diperlukan guna mengatasi prokrastinasi akademik. Penerapan SFBC dalam konteks pendidikan dapat membantu siswa mengidentifikasi dan memanfaatkan keterampilan yang mereka miliki untuk mengatasi hambatan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Aziza pada tahun 2023 menyoroti permasalahan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan perilaku prokrastinasi akademik siswa, mengkaji pelaksanaan konseling Solution Focused Brief Counseling (SFBC), dan menentukan efektivitas penerapan konseling SFBC dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil penelitian Aziza menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi pada saat pretest. Berdasarkan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) 0,000 yang lebih kecil dari α 0,05, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling SFBC secara signifikan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Enrekang (Azizah, 2024).

Studi-studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan SFBC efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis dan perilaku, termasuk prokrastinasi akademik. Pendekatan ini memberikan siswa keterampilan yang diperlukan untuk mengembangkan



pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan cara-cara untuk meningkatkan motivasi belajar (Wiretna et al, 2022). Selain itu, SFBC juga membantu siswa dalam mengembangkan rencana aksi yang jelas dan terstruktur untuk mencapai tujuan akademik mereka, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tepat waktu.

Penerapan konseling individu dengan pendekatan SFBC di SMAN 18 Surabaya diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI. Dengan fokus pada pencapaian solusi yang diinginkan, siswa dapat mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik dan meningkatkan performa akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan SFBC dalam mengurangi prokrastinasi akademik dan memberikan rekomendasi praktis untuk implementasi yang lebih luas di sekolah-sekolah lainnya.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah Penelitian kualitatif dengan menerapkan Tindakan Bimbingan dan konseling (PTBK), yang berfokus pada pengembangan dan peningkatan praktik di lingkungan pendidikan (Mulyasa, 2010). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yang berbeda, di mana setiap siklus memiliki penanganan yang spesifik terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA 18 Surabaya. Penggunaan metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam persepsi, pengalaman, dan perubahan perilaku siswa selama proses konseling individu berbasis solusi (Solution Focused Brief Counseling, SFBC) berlangsung.

Dalam penelitian ini, sampel yang diambil terdiri dari 15 siswa dari kelas XI SMA 18 Surabaya yang dipilih dari populasi siswa kelas 11 secara keseluruhan. Dari masing-masing 15 siswa tersebut akan dilakukan konseling secara individu. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan untuk menggali secara mendalam pemahaman siswa tentang prokrastinasi akademik dan dampak dari konseling yang mereka terima. Sementara itu, observasi dilakukan untuk mengamati perubahan perilaku siswa dalam konteks pembelajaran sehari-hari, baik selama konseling maupun di luar sesi konseling. Setiap siklus dalam penelitian ini dirancang untuk mengevaluasi dan merefleksikan efektivitas pendekatan konseling SFBC yang digunakan. Siklus pertama berfokus pada identifikasi masalah dan pengenalan teknik konseling, sementara siklus kedua lebih menekankan pada penguatan perilaku baru dan analisis perubahan perilaku yang terjadi.

Hasil Dan Pembahasan

Penerapan Siklus 1

1. Identifikasi Masalah dan Penetapan Tujuan Pada awal siklus 1, sesi konseling dimulai dengan identifikasi masalah prokrastinasi akademik siswa melalui wawancara dan observasi. Konselor mengajukan pertanyaan seperti, "Apa yang biasanya membuat kamu menunda-nunda tugas?" dan "Bagaimana perasaanmu ketika menghadapi tenggat waktu?" Setelah mengidentifikasi masalah utama, konselor menggunakan teknik *miracle question* untuk membantu siswa membayangkan bagaimana hidup mereka akan berubah jika mereka bisa mengatasi prokrastinasi. Siswa diminta untuk membayangkan hari ideal di mana mereka menyelesaikan semua tugas tepat waktu dan mendiskusikan langkah-langkah kecil yang dapat membantu mereka mencapai visi tersebut.
2. Penerapan Teknik *Miracle Question* Siswa yang mengalami kesulitan dalam memulai tugas diberikan tugas untuk menulis deskripsi tentang apa yang akan terjadi jika mereka tidak lagi menunda-nunda. Misalnya, siswa diminta untuk menggambarkan



bagaimana mereka akan merasa jika mereka menyelesaikan tugas lebih awal dan bagaimana hal itu akan mempengaruhi nilai akademik dan kehidupan sehari-hari mereka. Siswa kemudian diminta untuk menetapkan tujuan kecil dan realistis berdasarkan deskripsi tersebut, seperti menyelesaikan bagian pertama dari tugas dalam waktu satu jam setiap hari.

3. Evaluasi dan Refleksi Di akhir siklus 1, sesi evaluasi dilakukan untuk memantau kemajuan siswa. Konselor menggunakan skala penilaian untuk menilai sejauh mana siswa telah mencapai tujuan mereka dan mengidentifikasi hambatan yang masih ada. Siswa didorong untuk merefleksikan pengalaman mereka selama siklus ini dan mendiskusikan perubahan yang mereka rasakan dalam manajemen waktu dan motivasi. Data dari sesi ini memberikan dasar untuk perbaikan yang akan diterapkan pada siklus 2.

Intervensi Siklus 1

Siklus 1 dari penelitian ini berfokus pada tahap awal penerapan konseling individu dengan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA. Pada tahap ini, peneliti memulai dengan mengidentifikasi masalah utama yang dialami oleh siswa dalam hal manajemen waktu dan motivasi belajar. Proses ini dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi perilaku siswa di dalam kelas serta saat mengerjakan tugas. Temuan awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa kesulitan dalam memulai dan menyelesaikan tugas karena kurangnya motivasi dan ketakutan akan kegagalan, yang menjadi pemicu utama prokrastinasi.

Dalam intervensi konseling siklus pertama, peneliti memperkenalkan teknik *miracle question*, di mana siswa diajak untuk membayangkan perubahan positif yang ingin mereka capai jika masalah prokrastinasi dapat diatasi. Teknik ini dirancang untuk membantu siswa menetapkan tujuan yang jelas dan memotivasi mereka untuk mengambil langkah konkret dalam mengurangi perilaku menunda-nunda. Selain itu, konselor juga menggunakan teknik *scaling questions* untuk membantu siswa menilai tingkat keparahan masalah prokrastinasi mereka dan memonitor kemajuan yang mereka buat selama sesi konseling.

Hasil dari siklus 1 menunjukkan adanya peningkatan kesadaran di antara siswa tentang faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi dan bagaimana mereka dapat mengatasinya melalui strategi yang lebih efektif. Sebagian besar siswa melaporkan bahwa dengan menetapkan tujuan yang spesifik dan realistis, mereka merasa lebih termotivasi untuk memulai dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Observasi juga mengindikasikan adanya penurunan perilaku menunda-nunda di kalangan siswa selama proses belajar mengajar. Meskipun demikian, beberapa siswa masih menunjukkan kesulitan dalam menerapkan strategi yang telah dipelajari, yang akan menjadi fokus utama dalam siklus berikutnya. Secara keseluruhan, siklus 1 memberikan dasar yang kuat bagi peningkatan lebih lanjut dalam siklus 2, dengan penekanan pada penguatan perilaku baru dan teknik intervensi yang lebih personal.

Penerapan Siklus 2

1. Penguatan dan Penerapan Teknik *Exception Question* Pada siklus 2, konselor melanjutkan dengan teknik *exception question* untuk memperdalam pemahaman siswa tentang momen-momen ketika mereka berhasil mengatasi prokrastinasi. Siswa diminta untuk menggali dan menganalisis situasi di mana mereka berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu dan faktor-faktor yang berkontribusi pada keberhasilan tersebut. Misalnya, siswa dapat menceritakan pengalaman mereka ketika menyelesaikan proyek akhir semester tepat waktu dan mendiskusikan strategi yang mereka gunakan, seperti membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil atau menetapkan jadwal harian.



2. Penerapan *Action Planning* Dengan informasi dari *exception question*, konselor membantu siswa dalam membuat *action plan* atau rencana aksi konkret untuk mengatasi prokrastinasi. Siswa bersama konselor merancang rencana tindakan harian yang mencakup langkah-langkah spesifik, seperti menentukan waktu tertentu setiap hari untuk mengerjakan tugas dan menggunakan teknik pengelolaan waktu seperti *Pomodoro Technique*. Siswa juga diminta untuk membuat jadwal yang mencakup waktu untuk istirahat dan evaluasi kemajuan secara berkala.
3. Tindak Lanjut dan Penyesuaian Pada akhir siklus 2, sesi tindak lanjut dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas rencana aksi yang diterapkan dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Konselor mengumpulkan umpan balik dari siswa tentang bagaimana mereka merasakan penerapan teknik baru dan apakah mereka mengalami kemajuan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.

Intervensi Siklus 2

Siklus 2 dari penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memperkuat hasil yang dicapai pada siklus 1 dan mengatasi kendala yang masih dihadapi siswa dalam penerapan strategi konseling Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Berdasarkan umpan balik dan hasil dari siklus 1, peneliti melakukan penyesuaian pada pendekatan dan teknik yang digunakan untuk lebih sesuai dengan kebutuhan individu siswa. Fokus utama pada siklus ini adalah pada penguatan perilaku baru dan penerapan teknik *exception question* serta *action planning* untuk mengatasi hambatan yang tersisa dalam mengelola waktu dan meningkatkan motivasi belajar.

Pada siklus 2, peneliti melibatkan siswa dalam sesi konseling yang lebih intensif, di mana siswa didorong untuk menganalisis situasi-situasi di mana mereka berhasil mengatasi prokrastinasi dan mengevaluasi faktor-faktor yang mendukung keberhasilan tersebut. Teknik *exception question* digunakan untuk membantu siswa menggali momen-momen ketika mereka berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu dan bagaimana mereka dapat mengulang pengalaman positif tersebut. Selain itu, *action planning* diterapkan untuk merancang langkah-langkah konkret yang harus diambil siswa untuk mencapai tujuan akademik mereka. Konselor juga bekerja lebih dekat dengan siswa untuk mengidentifikasi dan mengatasi hambatan pribadi yang mungkin mengganggu proses mereka, serta memberikan dukungan yang lebih personal.

Hasil dari siklus 2 menunjukkan perbaikan signifikan dalam pengelolaan waktu dan motivasi siswa. Siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menerapkan strategi yang telah dipelajari dan dapat mengidentifikasi serta mengatasi situasi yang menyebabkan prokrastinasi. Observasi di kelas menunjukkan penurunan lebih lanjut dalam perilaku menunda-nunda dan peningkatan keterlibatan siswa dalam tugas akademik. Siswa juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk merencanakan dan menyelesaikan tugas dengan lebih efektif. Meskipun demikian, beberapa siswa masih membutuhkan dukungan tambahan untuk mempertahankan kebiasaan baru mereka secara konsisten. Secara keseluruhan, siklus 2 berhasil memperkuat perubahan perilaku yang positif dan memberikan dasar yang lebih solid untuk intervensi di masa depan, serta menegaskan efektivitas pendekatan SFBC dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Pembahasan Hasil Temuan

Perbandingan antara siklus 1 dan siklus 2 dalam penelitian ini menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam penerapan konseling Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa. Pada siklus 1, intervensi konseling difokuskan pada pengidentifikasian masalah dan penerapan teknik *miracle question* untuk menetapkan tujuan dan motivasi siswa. Meskipun ada peningkatan



kesadaran di kalangan siswa mengenai masalah prokrastinasi dan beberapa kemajuan awal dalam mengatasi perilaku menunda-nunda, masih terdapat kendala dalam penerapan strategi yang efektif secara konsisten. Penyesuaian strategi pada siklus 2 menjadi sangat penting untuk menangani hambatan yang tersisa dan meningkatkan hasil.

Dalam siklus 2, peneliti menerapkan teknik tambahan seperti *exception question* dan *action planning* untuk memperkuat perubahan perilaku yang telah dimulai pada siklus 1. Dengan fokus yang lebih mendalam pada analisis momen-momen keberhasilan dan perencanaan tindakan konkret, siswa menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam pengelolaan waktu dan motivasi akademik. Teknik *exception question* memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi dan mengulangi situasi di mana mereka berhasil mengatasi prokrastinasi, sedangkan *action planning* membantu mereka merancang langkah-langkah praktis untuk mencapai tujuan mereka. Hal ini mengarah pada perubahan yang lebih konsisten dan berkelanjutan dalam perilaku siswa.

Perbandingan hasil antara siklus 1 dan siklus 2 mengungkapkan bahwa siklus 2 berhasil memperkuat dan memperluas perbaikan yang dicapai pada siklus 1. Data menunjukkan penurunan yang lebih signifikan dalam perilaku prokrastinasi akademik pada siklus 2 dibandingkan dengan siklus 1, dengan peningkatan keterlibatan dan efektivitas strategi yang diterapkan. Meskipun siklus 1 memberikan dasar yang penting untuk memahami masalah dan memulai intervensi, siklus 2 menunjukkan bahwa penyesuaian dan penguatan teknik konseling dapat menghasilkan perubahan yang lebih substansial dan berkelanjutan

Simpulan

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling SFBC merupakan metode yang efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik dengan memberikan fokus pada solusi dan perencanaan tindakan yang jelas. Penerapan teknik yang terstruktur dan personal dalam konseling dapat membantu siswa mengatasi hambatan prokrastinasi dan meningkatkan kinerja akademik mereka. Temuan ini mendukung penggunaan pendekatan SFBC dalam konteks pendidikan dan memberikan dasar bagi intervensi serupa di masa depan.

Daftar Pustaka

- Adrian, F. M., & Cummings, C. (2017). The effectiveness of Solution Focused Brief Counseling in addressing academic procrastination among students. *Journal of Educational Psychology*, 109(3), 345-357.
- AZIZAH, N. (2024). Efektivitas Ifdil Perceptual Light Technique Dalam Mereduksi Stres Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Febriani, E. S., Arobiah, D., Apriyani, A., Ramdhani, E., & Millah, A. S. (2023). Analisis data dalam penelitian tindakan kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140-153.
- Fernando, F., & Rahman, I. K. (2016). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 215-236.
- Kusumawide, K. T., Saputra, W. N., Alhadi, S., & Prasetiawan, H. (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 89-102.
- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Fau, Y. T. V., Duha, A., Telaumbanua, K., Ziraluo, M., ... & Harefa, D. (2022). Prokrastinasi akademik siswa SMA negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 162-168.
- Lloyd, C., & Smith, P. (2020). The effectiveness of combining exception questions and action



- planning in Solution Focused Brief Counseling to address procrastination among college students. *Journal of Educational Psychology*, 112(3), 410-425.
- Mulyasa, E. (2010). Penelitian tindakan kelas. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Popowiranta, A., Widiastuti, R., & Mahfud, A. (2019). Penggunaan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(2).
- Saputra, W. N. E. (2016). Evaluasi program konseling individu di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang dengan model discrepancy. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(1).
- Wiretna, C. D., Saputra, W. N. E., Muarifah, A., & Barida, M. (2020). Effectiveness of solution-focused brief counseling to reduce online aggression of student. *Universal Journal of Educational Research*, 8(3), 1092-1099.

