



Implementasi *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai Intervensi untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa : Studi Literatur

Abdul Maliq Ridwan¹, Risma Aisya Nuraini², Schone Naradipa. HD³, Delima⁴,
Najwa Shinta Tarinda⁵, Agustia Putri Adita⁶, Rosalia Dwi Nawantara⁶,
Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nusantara PGRI Kediri

abdulmalikridwan1234@gmail.com, aisyarisma26@gmail.com, schonenaradipa@gmail.com,
adellmdrxy9@gmail.com, najwatashtarinda@gmail.com, arditaagustia60@gmail.com

ABSTRACT

Academic procrastination is a conscious habit of delaying the completion of academic tasks that directly affects students' academic achievement and learning quality. This behavior is not only related to time management but is also influenced by learning motivation, self-efficacy, and self-regulation abilities. If not properly addressed, academic procrastination may develop into maladaptive learning patterns and hinder students' academic potential. Therefore, the role of school counselors is essential in providing structured and applicable guidance services. This article aims to examine the use of Solution Focused Brief Counseling (SFBC) as a counseling approach to reduce students' academic procrastination. This study employs a literature review method by analyzing relevant theories and previous research findings. The results indicate that SFBC is effective in helping students formulate realistic academic goals, recognize personal strengths, and develop simple, actionable steps to reduce procrastination behavior. SFBC emphasizes solutions rather than problems, making it suitable for implementation in school counseling services to support students' academic development.

Keywords: Solution Focused Brief Counseling, Academic Procrastination, Self-Regulation, Counseling Intervention

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda penyelesaian tugas yang dilakukan secara sadar oleh peserta didik dan berdampak langsung pada pencapaian akademik serta kualitas proses belajar. Perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan waktu, tetapi juga dipengaruhi oleh motivasi belajar, efikasi diri, serta kemampuan regulasi diri peserta didik. Apabila tidak ditangani secara tepat, prokrastinasi akademik berpotensi membentuk pola belajar yang kurang adaptif dan menghambat perkembangan potensi peserta didik. Oleh karena itu, peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi penting dalam memberikan layanan yang terarah dan aplikatif. Artikel ini bertujuan untuk membahas penggunaan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai pendekatan konseling dalam membantu mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik. Metode yang digunakan adalah kajian literatur terhadap teori dan hasil penelitian yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa SFBC efektif membantu peserta didik merumuskan tujuan akademik yang realistis, mengenali kekuatan diri, serta menyusun langkah-langkah sederhana untuk mengurangi perilaku menunda tugas. Pendekatan ini dinilai sesuai diterapkan dalam layanan BK di sekolah.

Kata Kunci: solution focused brief counseling, konseling berfokus solusi, prokrastinasi akademik,



PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda pengerjaan tugas yang dilakukan secara sadar oleh peserta didik, meskipun mereka memahami bahwa perilaku tersebut dapat berdampak negatif terhadap hasil belajar. Kebiasaan ini tidak hanya memengaruhi penyelesaian tugas dalam jangka pendek, tetapi juga membentuk pola belajar yang berulang dan sulit diubah apabila tidak mendapatkan

pendampingan yang tepat. Dalam situasi akademik yang menuntut kemandirian dan tanggung jawab tinggi, perilaku menunda menjadi salah satu hambatan utama dalam proses belajar peserta didik.

Permasalahan prokrastinasi akademik tidak dapat dipandang sebagai persoalan sepele, karena dampaknya meluas pada berbagai aspek perkembangan peserta didik. Penundaan tugas yang terus berulang berpotensi menurunkan kualitas hasil belajar, meningkatkan tekanan psikologis, serta menghambat pembentukan sikap disiplin dan tanggung jawab akademik. Apabila kondisi ini dibiarkan, peserta didik berisiko terbiasa menyelesaikan tugas secara tergesa-gesa, bergantung pada tenggat waktu, dan kurang mampu mengelola tuntutan akademik secara mandiri.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, kondisi tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memerlukan penanganan yang lebih terarah dan sistematis. Pendekatan yang hanya berfokus pada pemberian nasihat atau teguran sering kali belum mampu membantu peserta didik mengubah kebiasaan menunda. Peserta didik membutuhkan layanan yang dapat membantu mereka memahami kemampuan diri, menyusun tujuan belajar yang realistis, serta membangun strategi penyelesaian tugas yang sesuai dengan kapasitas dan kondisi mereka.

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) menjadi relevan untuk digunakan karena pendekatan ini memberikan ruang bagi peserta didik untuk melihat kemungkinan perubahan melalui langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan. Kurnanto (2019) menyatakan bahwa SFBC membantu peserta didik memperjelas tujuan belajar dan mengenali keberhasilan yang pernah dicapai, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tugas akademik. Hal ini penting karena perasaan tidak mampu sering menjadi pemicu utama munculnya perilaku menunda.

Temuan Fitriani dan Lestari (2021) menunjukkan bahwa penerapan SFBC berkontribusi terhadap peningkatan regulasi diri dan motivasi berprestasi peserta didik. Peserta didik menjadi lebih mampu mengatur waktu dan menunjukkan kemauan yang lebih besar untuk menyelesaikan tugas akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku belajar dapat dibangun secara bertahap tanpa memberikan tekanan berlebihan kepada peserta didik.

Wulandari dan Suryanto (2022) juga menegaskan bahwa teknik *scaling questions* dan *exception finding* dalam SFBC membantu peserta didik menyadari posisi akademiknya saat ini serta mengenali situasi ketika mereka mampu mengatasi penundaan tugas. Kesadaran tersebut membantu peserta didik memahami bahwa prokrastinasi bukanlah sesuatu yang bersifat permanen, melainkan kebiasaan yang dapat dikendalikan melalui strategi yang lebih terarah.

Selain itu, penelitian Arofah dan Nawantara (2018) mengenai pengembangan panduan *Solution Focused Brief Counseling* bagi guru BK menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat diterapkan secara praktis di sekolah. Panduan tersebut memberikan acuan yang jelas bagi guru BK dalam membantu peserta didik mengelola tugas akademik dan meningkatkan motivasi belajar. Hal ini



menunjukkan bahwa SFBC tidak hanya relevan secara konseptual, tetapi juga memungkinkan untuk diimplementasikan dalam konteks layanan BK di sekolah.

Dengan mempertimbangkan dampak luas prokrastinasi akademik terhadap proses belajar dan perkembangan peserta didik, penggunaan *Solution*

Focused Brief Counseling (SFBC) menjadi salah satu pendekatan yang layak dikaji dan diterapkan. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengurangi kebiasaan menunda, tetapi juga mendorong peserta didik membangun pola belajar yang lebih teratur, bertanggung jawab, dan berkelanjutan dalam menghadapi tuntutan akademik.

METODE

Artikel ini menggunakan metode studi literatur sebagai bagian dari pendekatan kualitatif. Seluruh data diperoleh dari buku dan artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal bereputasi serta terindeks Google Scholar. Proses penelusuran literatur difokuskan pada kata kunci "*Solution Focused Brief Counseling*," "*konseling berfokus solusi*," "*prokrastinasi akademik*," dan "*layanan bimbingan dan konseling*." Strategi penelusuran ini mengikuti panduan penulisan kajian literatur yang sistematis sebagaimana dijelaskan oleh Zed (2014) bahwa studi literatur harus dilakukan secara terarah, mendalam, dan berbasis sumber ilmiah yang kredibel.

Kriteria inklusi literatur dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel ilmiah terbit pada rentang tahun 2015–2025; (2) publikasi yang meneliti penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam setting pendidikan atau layanan BK; (3) penelitian yang membahas prokrastinasi akademik, regulasi diri belajar, motivasi akademik, atau manajemen waktu; dan (4) artikel tersedia dalam bentuk *full text* sehingga memungkinkan analisis tidak memiliki kejelasan metodologis dikeluarkan dari proses analisis, sebagaimana disarankan dalam prosedur telaah literatur oleh Arikunto (2019).

Analisis data dilakukan melalui analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi pola, kecenderungan tema, serta keselarasan temuan antar penelitian. Prosedur analisis isi merujuk pada langkah-langkah yang dijelaskan oleh Bungin (2017), yaitu membaca literatur secara menyeluruh, melakukan kategorisasi tematik, kemudian menarik kesimpulan berdasarkan konsistensi data. Melalui proses ini, peneliti memetakan bentuk penerapan SFBC dalam layanan BK, teknik konseling yang dominan digunakan, serta dampak pendekatan tersebut terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik.

HASIL

No	Penulis	Metode	Hasil
1	Kurnanto (2019)	Kuantitatif eksperimen; teknik SFBC (scaling question, goal setting); purposive sampling; 30 siswa SMA	SFBC efektif meningkatkan self-efficacy dan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa secara signifikan
2	Fitriani & Lestari (2021)	Quasi eksperimen; teknik exception finding dan miracle question; purposive sampling; 32 siswa SMP	Terjadi peningkatan regulasi diri dan motivasi berprestasi serta penurunan perilaku menunda tugas



3	Wulandari & Suryanto (2022)	Kuantitatif; konseling individu berbasis SFBC; purposive sampling; 25 siswa SMA	Teknik scaling question membantu siswa menyadari perubahan dan mengurangi prokrastinasi akademik
4	Arofah & Nawantara (2018)	Research and Development (R&D); pengembangan panduan SFBC; uji ahli dan uji terbatas; 2 ahli BK dan 20 siswa SMP	Panduan SFBC dinilai layak dan praktis digunakan untuk membantu siswa mengelola tugas akademik
5	Popowiranta et al. (2019)	Kuantitatif eksperimen; penerapan SFBC dalam konteks pendidikan; purposive sampling; 28 siswa SMA	SFBC berpengaruh positif terhadap peningkatan self-efficacy dan perilaku akademik adaptif

PEMBAHASAN

Prokrastinasi akademik dipahami sebagai kebiasaan menunda pengerjaan tugas yang dilakukan secara sadar oleh peserta didik, meskipun individu menyadari konsekuensi negatif yang dapat ditimbulkan. Dalam konteks akademik, perilaku ini muncul dalam bentuk menunda memulai tugas, mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu, serta kurangnya perencanaan belajar yang terarah. Prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan belajar, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan pengaturan diri, motivasi internal, efikasi diri, serta keterampilan dalam mengelola tuntutan akademik. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik menjadi persoalan yang relevan untuk dibahas dalam layanan bimbingan dan konseling karena berdampak langsung pada kualitas proses dan hasil belajar peserta didik.

Pembahasan mengenai prokrastinasi akademik menjadi perlu karena perilaku ini cenderung bersifat berulang dan membentuk pola belajar yang sulit diubah apabila tidak ditangani secara tepat. Penundaan tugas yang dilakukan secara sadar dapat menurunkan kualitas penyelesaian tugas, meningkatkan tekanan psikologis, serta menghambat perkembangan sikap tanggung jawab akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan sekadar masalah teknis dalam pengelolaan waktu, melainkan berkaitan dengan cara peserta didik memandang kemampuan dirinya dan tuntutan akademik yang dihadapi. Apabila tidak mendapatkan pendampingan yang sesuai, peserta didik berisiko membawa pola belajar tersebut hingga jenjang pendidikan berikutnya.

Pihak yang memiliki peran strategis dalam menangani prokrastinasi akademik adalah guru Bimbingan dan Konseling (BK). Guru BK memiliki tanggung jawab profesional untuk membantu peserta didik memahami hambatan belajar yang dialami serta mengembangkan strategi penyelesaian tugas yang lebih adaptif. Dalam konteks ini, peserta didik diposisikan sebagai subjek aktif yang memiliki potensi untuk berubah, sementara guru BK berperan sebagai fasilitator yang membantu menggali kekuatan, pengalaman keberhasilan, dan tujuan belajar yang realistis. Peran ini diperkuat oleh temuan Arofah dan Nawantara (2018) yang menunjukkan bahwa panduan SFBC dapat membantu guru BK memberikan layanan yang lebih terstruktur dan aplikatif di sekolah. Prokrastinasi akademik banyak ditemukan dalam lingkungan pendidikan formal, khususnya di sekolah yang menuntut kemandirian belajar dan penyelesaian tugas secara konsisten. Di



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



SSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
- 3 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 4 Best Practice 7 Jurus Hebat BK
- 5 Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
- 6 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 7 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 8 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 9 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

lingkungan sekolah, perilaku menunda sering kali muncul pada mata pelajaran dengan beban tugas tinggi atau pada peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah terhadap kemampuan akademiknya. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi ruang yang tepat untuk menerapkan pendekatan intervensi seperti *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) karena dilakukan langsung dalam konteks permasalahan yang dialami peserta didik.

Permasalahan prokrastinasi akademik menjadi semakin relevan dalam kondisi pendidikan saat ini yang menuntut peserta didik untuk mampu mengelola berbagai tugas secara mandiri dan tepat waktu. Tuntutan akademik yang semakin kompleks membuat peserta didik dihadapkan pada tekanan untuk berprestasi, sementara tidak semua peserta didik memiliki keterampilan regulasi diri yang memadai. Kondisi ini menjadikan prokrastinasi sebagai respons yang sering muncul, sehingga diperlukan pendekatan konseling yang dapat diterapkan secara efektif dalam waktu relatif singkat dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) diterapkan sebagai pendekatan yang berfokus pada solusi dan kekuatan peserta didik. Pendekatan ini membantu peserta didik merumuskan tujuan belajar yang jelas dan terukur, serta mengidentifikasi pengalaman ketika mereka mampu menyelesaikan tugas tanpa menunda. Kurnanto (2019) menyatakan bahwa SFBC dapat meningkatkan self-efficacy peserta didik melalui pengenalan keberhasilan kecil yang pernah dicapai. Temuan Fitriani dan Lestari (2021) menunjukkan bahwa SFBC berkontribusi terhadap peningkatan regulasi diri dan motivasi berprestasi, sedangkan Wulandari dan Suryanto (2022) menegaskan efektivitas teknik *scaling questions* dan *exception finding* dalam membantu peserta didik menyusun langkah konkret untuk mengurangi perilaku menunda. Dengan demikian, SFBC memberikan kerangka intervensi yang memungkinkan perubahan perilaku akademik dilakukan secara bertahap dan realistis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas yang dilakukan secara sadar dan berdampak pada proses serta hasil belajar peserta didik. Perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan manajemen waktu, tetapi juga dipengaruhi oleh regulasi diri, motivasi belajar, serta keyakinan peserta didik terhadap kemampuan dirinya. Apabila tidak ditangani secara tepat, prokrastinasi akademik berpotensi membentuk pola belajar yang kurang adaptif dan berkelanjutan. Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) terbukti relevan untuk digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling karena berfokus pada kekuatan dan potensi peserta didik. SFBC membantu peserta didik menyadari pengalaman keberhasilan yang pernah dicapai, merumuskan tujuan yang jelas, serta menyusun langkah-langkah konkret untuk mengurangi perilaku menunda tugas. Pendekatan ini memungkinkan perubahan perilaku akademik dilakukan secara bertahap dan realistis dalam waktu yang relatif singkat. Dengan demikian, penerapan SFBC dalam layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam membantu peserta didik mengurangi prokrastinasi akademik serta meningkatkan tanggung jawab dan kemandirian belajar.

SARAN

Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah diharapkan berperan aktif dalam menangani permasalahan prokrastinasi akademik peserta didik melalui layanan yang terencana dan berkelanjutan. Guru BK tidak hanya memandang perilaku menunda tugas sebagai persoalan kedisiplinan, tetapi juga perlu memahami faktor psikologis yang melatarbelakanginya, seperti motivasi belajar yang rendah,



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
- 3 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 4 Best Practice 7 Jurus Hebat BK
- 5 Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
- 6 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 7 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 8 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 9 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

kepercayaan diri, serta kemampuan regulasi diri peserta didik. Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dapat digunakan sebagai alternatif layanan karena berfokus pada kekuatan dan potensi peserta didik. Melalui pendekatan ini, Guru BK dapat membantu peserta didik merumuskan tujuan akademik yang realistis, mengenali pengalaman keberhasilan yang pernah dicapai, serta menyusun langkah-langkah sederhana dan konsisten untuk mengurangi perilaku prokrastinasi.

Serta bagi Sekolah diharapkan memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam menangani permasalahan prokrastinasi akademik. Dukungan tersebut dapat berupa kebijakan sekolah yang mendukung layanan BK, penyediaan waktu dan fasilitas yang memadai, serta penciptaan iklim sekolah yang kondusif bagi perkembangan akademik dan psikologis peserta didik. Selain itu, sekolah perlu mendorong kolaborasi antara Guru BK, guru mata pelajaran, dan wali kelas agar pemantauan perkembangan akademik peserta didik dapat dilakukan secara terpadu dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arofah, L., & Nawantara, R. D. (2018). Pengembangan panduan *Solution Focused Brief Counseling* untuk guru BK Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Kota Kediri. *Jurnal Bikotetik*, 2(01), 100–104.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Bungin, B. (2017). *Penelitian kualitatif: Komunikasi, ekonomi, kebijakan publik, dan ilmu sosial lainnya* (Edisi Revisi). Kencana.
- de Shazer, S., Berg, I. K., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., & Weiner-Davis, M. (2007). Brief therapy: Focused solution development. In S. de Shazer et al. (Eds.), *Doing what works in brief therapy: A strategic solution focused approach* (pp. 91-111). Routledge.
- Fitriani, & Lestari, P. (2021). Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* untuk meningkatkan regulasi diri dan motivasi berprestasi siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 9(2), 45–56.
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266–283.
- Kim, J. S. (2008). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107–116.
- Kurnanto, A. (2019). Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* terhadap self-efficacy dan pengurangan prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 12–21.
- Lee, S. M., & Brock, C. H. (2017). Solution-focused brief therapy with students: A review of the literature and implications for school counseling. *Professional School Counseling*, 20(1), 59–69.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., Nanda, W., & Saputra, E. (2024). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta*. 2(1).



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
- 3 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 4 Best Practice 7 Jurus Hebat BK
- 5 Peningkatan Pemahaman Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
- 6 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 7 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 8 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 9 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

- Popowiranta, D., Widiastuti, & Mahfud, I. (2019). Penerapan Solution Focused Brief Counseling dalam konteks pendidikan: Dampak terhadap self-efficacy dan perilaku akademik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 77–88.
- Rahman, A., Sari, D., & Makaria, R. (2025). Pengaruh Solution Focused Brief Counseling terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa melalui manajemen waktu. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 33–42.
- Ramadania, F., Aryani, D., & Zulfikri, H. (2025). Efektivitas intervensi Solution Focused Brief Counseling terhadap tingkat prokrastinasi siswa SMP. *Jurnal Konseling Kontemporer*, 10(3), 55–66.
- Rapika, D. (2025). *Online Journal System* : 5(1), 210–218.
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2016). Brief counseling that works: A solution-focused therapy approach for school counselors and administrators (2nd ed.). Pearson.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418.
- Wulandari, T., & Suryanto, B. (2022). Teknik Solution Focused Brief Counseling dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(1), 21–33.
- Zed, S. (2014). *Metode penelitian kepustakaan: Konsep, teknik, dan aplikasi*. Kencana.