**KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya**
Vol.5, No.1, Oktober 2023, pp. 26-34
e-ISSN: 2686-2875
https://journal.ilininstitute.com/konseling
DOI: 10.31960/konseling.v5i1.1628
Received on 04/04/2022; Revised on 26/08/2023; Accepted on 25/10/2023; Published on:28/10/2023

# Efektivitas Media *Booklet* Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Menurunkan *Prokrastinasi Akademik*

**Sri Sufirah[1*], Muhammad Ilham Bakhtiar[2], A. Aztri Fithrayani Alam[3]**
[123]Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa, Indonesia
Correspondence: email.[1]srisufirah@gmail.com

**Abstrack:** Tujuan penelitian untuk mengetahui: (1) gambaran pelaksanaan penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa, (2) penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal efektif untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa. Jenis penelitian eksperimen dengan bentuk one grup pre-test post-test terhadap 18 sampel penelitian yang merupakan mahasiswa bimbingan dan konseling STKIP Andi Matappa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan observasi dengan analisis data yang digunakan untuk membuktikan hipotesis adalah Uji Wilcoxon's Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) pelaksanaan penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal memberikan pengaruh yang positif dalam menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa, yang terlihat dari aspek-aspek yang diobservasi pada saat penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal yang mengalami peningkatan pada setiap pertemuan. Peningkatan keaktifan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa menerima penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal, (2) penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal efektif untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa.

**Kata kunci**: media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal, *prokrastinasi akademik*

**Abstract:** This research aimed to determine: (1) the description of implementation the use of *booklet* media through classical guidance services to reduce the student's *academic procrastination* in STKIP Andi Matappa, (2) the use of *booklet* media through classical guidance services effective to reduce the student's *academic procrastination* in STKIP Andi Matappa. The research was an experiment with the one group pre-test and post-test design to research samples were 18 student's guidance and counseling 2017 STKIP Andi Matappa. Questionnaires and observation were the techniques of collection the data. The technique of analyzing the data was Wilcoxon's Signed Rank Test to prove the hypothesis. The results showed that: (1) the implementation of the use of *booklet* media through classical guidance services has a positive effect to reduce the student's *academic procrastination* in STKIP Andi Matappa, wich is seen from the aspects observed at the time of the use of *booklet* media through classical guidance services that have increased at each meeting. Increased being active at each meeting indicates that student's reducing the use of *booklet* media through classical guidance services, (2) the use of *booklet* media through classical guidance services is effective in reducing student's *academic procrastination* in STKIP Andi Matappa.

**Keyword**: *booklet* media through classical guidance services, *academic procrastination*

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author.

## Pendahuluan

Berbagai masalah di era modern, menuntut mahasiswa untuk lebih cerdas dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Kekompleksan masalah di era modern ini memang sulit untuk dikendalikan. Ia melaju dengan kecepatan maha dahsyat dan selalu menimbulkan masalah psikologi, moral, mental, *mindset*, dan

sosial yang super cepat. Lambat dalam mengantisipasi masalah, maka akan berdampak pada diri individu serta lingkungannya.

Dalam perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugasnya yaitu belajar secara optimal sesuai tuntutan yang dihadapi. Untuk memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut, maka mahasiswa harus melakukan tugas-tugas belajarnya secara tepat. Namun dalam kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang mempunyai masalah dalam belajarnya. Salah satu masalah belajar yang dialami oleh mahasiswa sekarang ini yaitu suka menunda-nunda pekerjaan seperti menunda-nunda membuat tugas yang diberikan oleh dosen sehingga tugas tidak dikumpulkan pada waktu yang telah disepakati atau bahkan tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan. Penundaan dalam mengerjakan tugas ini disebut dengan istilah *prokrastinasi akademik*. Dalam penelitian Jatikusumo, (2014, p. 6), ditemukan bahwa lebih dari 50% mahasiswa terbukti melakukan *prokrastinasi akademik* tinggi dan hanya 34.38% mahasiswa berada pada tingkat *prokrastinasi* rendah.

Ghufron & Risnawita (2017, p. 155) mengemukakan bahwa *prokrastinasi akademik* didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Hal ini sejalan dengan pendapat Schraw, Wadkins & Olafson (Ermida & Florentina, 2012, p. 40), bahwa munculnya *prokrastinasi akademik* disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor pemikiran-pemikiran yang irrasional, misalnya "besok masih bisa", "saya bisa mengerjakan hal ini dengan cepat". Di samping itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan (*reinforcement*) sesaat yang lebih menarik juga menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku *prokrastinasi*, misalnya: memilih jalan-jalan bersama teman di mall atau menonton film daripada belajar sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya. Hal ini dipengaruhi oleh motivasi belajar eksternal dan internal yang rendah pada mahasiswa.

Kerugian yang diakibatkan dari *prokrastinasi akademik* adalah tugas tidak terselesaikan atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena sudah *deadline*, menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan cenderung tinggi karena mahasiswa mengerjakan dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, mahasiswa yang melakukan *prokrastinasi akademik* juga akan sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar menjadi rendah, tidak percaya diri, mengganggu pencapaian akademis, serta mengganggu kualitas hidup.

Berdasarkan observasi awal di STKIP Andi Matappa, ditemukan mahasiswa yang terindikasi mengalami *prokrastinasi akademik*. Hal ini terlihat dari adanya ciri-ciri berupa mahasiswa terlambat mengumpulkan tugas, menunda-nunda mengerjakan tugas, lebih senang bermain dengan teman daripada mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, cemas pada saat belum mengumpulkan tugas, dan tidak yakin terhadap kemampuan dirinya.

Fenomena *prokrastinasi akademik* dikalangan pelajar sudah menjadi rahasia umum yang terjadi, walaupun istilah *prokrastinasi akademik* sendiri kurang dikenal oleh masyarakat umum namun tindakan atau perilaku yang mengindikasikan *prokrastinasi akademik* nampak terlihat. Sampai saat ini, fenomena *prokrastinasi akademik* tak kunjung putus dari generasi ke generasi. Padahal tugas yang terbengkalai dan penyelesaian tugas yang tidak maksimal bisa berpotensi mengakibatkan kegagalan atau bahkan terhambatnya mahasiswa dalam meraih kesuksesan. Hal ini sangat ironis mengingat salah satu aspek perkembangan SKKPD yang harus dipenuhi oleh pelajar yaitu wawasan dan kesiapan karir dengan menempuh pendidikan/sekolah sebagai salah satu cara untuk merealisasikannya. *Prokrastinasi akademik* jika dijadikan budaya dalam kegiatan akademik maka akan mendatangkan banyak kerugian bagi diri mahasiswa, dimana dalam hal ini bermula dari kurangnya informasi yang diberikan kepada mahasiswa mengenai bahaya *prokrastinasi akademik* dan bagaimana cara menanggulanginya. Salah satu upaya untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa yaitu dengan memberikan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal.

Menurut Panduan Operasional Penyelengaraan Bimbingan dan Konseling SMA Kementrian Pendidikan dan Kebudayan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan (2016):

> "Bimbingan Klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan. Layanan bimbingan klasikal bertujuan membantu peserta didik/konseli dapat mencapai kemandirian dalam kehidupannya, perkembangan yang utuh dan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir serta mencapai keselarasan antara pikiran, perasaan, dan perilaku." (p. 62)

Layanan bimbingan klasikal diberikan kepada mahasiswa STKIP Andi Matappa agar dapat mengetahui informasi tentang manfaat dan akibat buruk dari tindakan yang diambil oleh mahasiswa dalam hal ini terkait dengan perilaku *prokrastinasi akademik*nya dengan menggunakan dukungan media.

Penggunaan media tentunya tidak sembarang bisa digunakan, bergantung pada materi yang diajarkan. Berbagai metode yang biasa digunakan untuk layanan bimbingan klasikal yaitu; (1) ceramah, tanya jawab dan diskusi; (2) melalui media; (3) acara khusus; (4) narasumber (Tohirin, 2015, p. 143). *Booklet* merupakan salah satu media yang peneliti berikan kepada mahasiswa STKIP Andi Matappa untuk menurunkan *prokrastinasi akademik*.

Gemilang, R & Christiana, E., (2018, p. 6) mengemukakan bahwa *booklet* merupakan alat bantu berbentuk buku, yang dilengkapi dengan tulisan maupun gambar yang disesuaikan dengan kebutuhan pembacanya. Informasi yang ada dalam *booklet* disusun dengan jelas dan rinci sehingga dapat diungkap dengan baik oleh sasaran pendidikan dan tidak menimbulkan kesalahan persepsi, selain itu gambar yang menarik dalam *booklet* akan semakin menarik minat sasaran pendidikan untuk membaca dan fokus pada informasi yang disampaikan karena tidak cepat bosan.

Keunggulan media *booklet* adalah mudah dibawa kemana-mana, dapat dibaca atau digunakan sewaktu-waktu, menggunakan media cetak sehingga biaya yang dikeluarkan lebih murah dibandingkan dengan media audio. Proses *booklet* sampai kepada sasaran bisa disesuaikan dengan kondisi yang ada, lebih terperinci, dan jelas. *Booklet* dapat memuat teks dan gambar lebih banyak dibanding media yang lain, seperti folder, poster, atau leaflet (Arsyad, 2010, p. 39).

Berdasarkan hasil penelitian Yustiana, E., (2015, p. 67), bahwa hasil belajar siswa setelah menggunakan media *booklet* dengan menggunakan pre-test dan post-test yaitu rata-rata nilai pre-test sebesar 59.73% dan post-test sebesar 88.27%. Tanggapan/respon positif siswa mengenai media pembelajaran *booklet* juga sudah baik yaitu sebesar 80.89%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Fitranti (2016, p. 377) tentang pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight, menunjukkan bahwa hasil peningkatan rata-rata pengetahuan gizi pada kelompok ceramah dari sebelumnya sebesar 72,99% menjadi 78,88%, sedangkan pada kelompok *booklet* rata-rata pengetahuan sebelum edukasi sebesar 73,96% menjadi 78,89%. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *booklet* efektif untuk proses pembelajaran secara mandiri.

Media *booklet* yang diberikan kepada mahasiwa STKIP Andi Matappa untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* melalui layanan bimbingan klasikal ini dirancang secara unik, jelas, dan mudah dipahami, serta didesain dengan menarik, sehingga mahasiswa dapat dengan mudah memahami apa yang disampaikan dari isi *booklet* tersebut. Telah kita ketahui bahwa dalam proses pembelajaran, buku sangat berperan penting sebagai sumber informasi, namun mahasiswa juga memiliki kecenderungan yaitu kurangnya minat dalam membaca buku bila buku tersebut tebal dan terlihat kurang menarik. Oleh karena itu, peneliti menjadikan buku sebagai sesuatu yang menarik sehingga akan memberikan sugesti kepada mahasiswa untuk tertarik memiliki buku dan senang membacanya, seperti *booklet* ini. Sehingga *booklet* yang memuat tentang perilaku *prokrastinasi akademik* mahasiswa ini bisa menjadi pengetahuan bagi mahasiswa STKIP Andi Matappa. Dengan begitu, penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal dapat menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa".

## Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one grup pre-test* dan *post-test design*. Definisi Operasional Variabel dalam penelitian ini, yaitu: (1) Media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal adalah suatu strategi dalam layanan bimbingan konseling dalam hal ini termasuk kedalam salah satu layanan dasar untuk memberikan bantuan atau bimbingan kepada individu melalui kegiatan dalam satu kelas/klasikal, yang membahas berbagai informasi dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir yang bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan individu dengan langkah-langkah kegiatan yaitu: 1) tahap awal/pendahuluan, 2) tahap inti, dan 3) tahap penutup; (2) *Prokrastinasi Akademik* adalah suatu perilaku menunda-nunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang sehingga mengakibatkan dampak negatif kepada individu seperti stress, rendah diri, dan prestasi menjadi rendah, dengan indikator: 1) *Perceived time*, yaitu terjadinya kegagalan dalam menepati deadline, 2) *Intention action*, yaitu adanya kesenjangan antara rencana dan kemampuan, 3) *Emotional distress*, yaitu terjadi kecemasan saat sebelum atau melakukan *prokrastinasi akademik*, 4) *Perceived ability*, yaitu tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengerjakan tugas yang diberikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa dengan jumlah 71 mahasiswa, dengan jumlah sampel yaitu 18 Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 STKIP Andi Matappa. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian

ini yaitu *purposive sampling* (pengambilan sampel berdasarkan tujuan). Kriteria yang dibutuhkan dalam menentukan sampel yaitu mahasiswa yang terindikasi memiliki perilaku *prokrastinasi akademik* tinggi berdasarkan hasil observasi awal yaitu mahasiswa dengan kriteria: *Perceived time*, *Intention-action*, *Emotional distress*, dan *Perceived ability*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu observasi dan angket/kuisioner. Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan maupun pernyataan dalam angket, maka peneliti menggunakan bentuk jawaban skala *likert*. Sebelum angket tersebut digunakan, maka terlebih dahulu peneliti menguji validitas dan realibilitas angket tersebut untuk mengetahui apakah angket tersebut layak atau tidak untuk digunakan. Sebelum penelitian yang sesungguhnya dilakukan, maka terlebih dahulu instrument diuji cobakan untuk mendapatkan validitas dan reliabilitas instrument. Responden yang menjadi sasaran uji coba instrument ini adalah yang bukan menjadi sampel penelitian, sebanyak 18 mahasiswa

Skala penilaian *prokrastinasi akademik* dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1 – 4 dengan jenis pertanyaan atau pernyataan sebanyak 2 item yaitu pernyataan positif dan negatif menggunakan kriteria diuraikan pada table 1.

**Tabel 1.** Kategori Hasil Angket

| Kriteria | Rentang |
|---|---|
| Sangat Tinggi | 82 – 100 |
| Tinggi | 63 – 81 |
| Rendah | 44 – 62 |
| Sangat Rendah | 25 – 43 |

Dari hasil uji validitas menggunakan bantuan program SPSS versi 20, maka dari 32 item pada hasil uji coba angket *prokrastinasi akademik* terdapat 25 item angket yang valid Sedangkan terdapat 7 item angket yang tidak valid. Berdasarkan hasil uji reliabilitas angket terhadap 18 mahasiswa, diperoleh bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.743. Hasil perhitungan reliabilitas angket *prokrastinasi akademik* yang diperoleh yaitu *Cronbach's alpha* > 0.60 (0.743 > 0.60), sehingga uji coba angket *prokrastinasi akademik* memiliki reliabilitas yang kuat.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik non parametrik dengan asumsi data yang kurang dari 30, tidak berdistribusi normal dengan memanfaatkan uji jenjang bertanda *Wilcoxon* Signed Ranks Test karena peneliti ingin melihat kepastian tentang ada atau tidaknya perbedaan setelah perlakuan diberikan (Santoso, S., 2012). Dalam penelitian ini, peneliti akan menguji angket pre-test dan post-test. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai angket pre-test dan post-test melalui uji *Wilcoxon* Signed Ranks Test menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 20. Dengan menggunakan rumus (Cooper & Schindler, 2014).

## Hasil Dan Pembahasan

### Gambaran Pelaksanaan Penggunaan Media *Booklet* Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Menurunkan *Prokrastinasi Akademik* Mahasiswa

Media *booklet* yang diberikan kepada mahasiswa yang menjadi sampel penelitian sebanyak 18 mahasiswa yaitu *booklet* "Mengubah Kebiasaan Menunda, Mengubah Hidup". *Booklet* yang dibuat disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa dengan memperhatikan prinsip-prinsip dalam pembuatannya, yaitu harus memuat unsur VISUALS (*Visible, Interesting, Simple, Useful, Accourate, Legitimate, Structured*). Penyusunan *booklet* "Mengubah Kebiasaan Menunda, Mengubah Hidup" dilatarbelakangi adanya keprihatinan atas maraknya fenomena kebiasaan menunda tugas dikalangan pelajar yang dapat berpengaruh terhadap menurunnya prestasi belajar. Selain berdampak pada nilai akademis, kebiasaan menunda juga berdampak pada kondisi psikis, seperti munculnya rasa takut, cemas, stress, dan lain-lain.

Kebiasaan menunda akan menjadi masalah serius jika menjadi strategi yang sama bagi setiap pelajar dalam mengerjakan tugas. Oleh karena itu, *booklet* "Mengubah Kebiasaan Menunda, Mengubah Hidup" akan memuat informasi tentang ciri-ciri, faktor penyebab, dan bagaimana cara mengubah kebiasaan menunda. Dilengkapi dengan tes penundaan dan perubahan arah, *booklet*

tersebut membantu mahasiswa agar tidak lelah dan tidak berhenti menjadi lebih baik. Jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian dijelaskan pada table 2.

**Tabel 2.** Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

| No. | Kegiatan Yang Dilaksanakan |
|---|---|
| 1. | Menyebarkan angket pre-test kepada sampel penelitian |
| 2. | Pertemuan I dengan memberikan materi ciri-ciri dan faktor penyebab kebiasaan menunda |
| 3. | Pertemuan II dengan memberikan materi cara mengubah kebiasaan menunda |
| 4. | Pertemuan III dengan memberikan materi cara mengubah kebiasaan menunda |
| 5. | Menyebarkan angket post-test kepada sampel penelitian |

**Efektivitas Penggunaan Media *Booklet* Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Menurunkan *Prokrastinasi Akademik* Mahasiswa**

Perbandingan hasil analisis angket pre-test dan post-test *prokrastinasi akademik* mahasiswa menggunakan bantuan program SPSS versi 20 disajikan pada tabel 3. Tabel 3 perbandingan hasil analisis angket pre-test dan post-test *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa menunjukkan bahwa dari 18 mahasiswa, hasil nilai keseluruhan pre-test *prokrastinasi akademik* mahasiswa yaitu 1226 dan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal, hasil nilai keseluruhan post-test *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa mengalami penurunan menjadi 1052. Dimana, nilai gain yaitu 9.67 dan niai N-Gain atau penurunan *prokrastinasi akademik* yaitu 0.67. Hal ini menunjukkan bahwa setelah penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal, terjadi penurunan secara siginifikan pada hasil nilai keseluruhan pre-test dan post-test *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa.

**Tabel 3.** Perbandingan Hasil Analisis Angket Pre-test dan Post-test

| No. | Statistik | | Pre-test | Post-test |
|---|---|---|---|---|
| 1 | N | Valid | 18 | 18 |
| 2 | | Missing | 0 | 0 |
| 3 | Mean | | 68.11 | 58.44 |
| 4 | Median | | 68.00 | 59.00 |
| 5 | Mode | | 67 | 59 |
| 6 | Std. Deviation | | 3.462 | 2.502 |
| 7 | Variance | | 11.987 | 6.261 |
| 8 | Minimum | | 57 | 53 |
| 9 | Maximum | | 73 | 62 |
| 10 | Sum | | 1226 | 1052 |
| 11 | Gain | | 9.67 | |
| 12 | N-Gain | | 0.67 | |

**Tabel 4.** Rekapitulasi Distribusi Frekuensi Nilai Angket Pre-test dan Post-test

| Interval | Kategori | Pre-test | | Post-test | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | F | % | F | % |
| 82 – 100 | Sangat Tinggi | - | - | - | - |
| 63 – 81 | Tinggi | 17 | 94.45% | - | - |
| 44 – 62 | Rendah | 1 | 5.55% | 18 | 100% |
| 25 – 43 | Sangat Rendah | - | - | - | - |
| **Total** | | 18 | 100% | 18 | 100% |

Berdasarkan tabel 4 rekapitulasi distribusi hasil analisis angket pre-test dan post-test, menunjukkan bahwa hasil angket *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal menggunakan media *booklet* terdapat 17 mahasiswa atau 94.45% berada pada kategori tinggi dan 1 mahasiswa atau 5.55% yang berada pada kategori rendah. Setelah diberikan layanan bimbingan klasikal menggunakan media *booklet*, terdapat 18 mahasiswa atau 100% yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal memberi pengaruh yang positif dalam menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa. Untuk menguji hipotesis, maka dilakukan uji *Wilcoxon* Signed Ranks Test menggunakan bantuan program SPSS versi 20 yang disajikan dalam tabel 5.

**Tabel 5.** Hasil Analisis Uji *Wilcoxon* Signed Rank Test

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---|---|---|---|---|
| Post-test- Pre-test | Negative Ranks | 18[a] | 9.50 | 171.00 |
| | Positive Ranks | 0[b] | .00 | .00 |
| | Ties | 0[c] | | |
| | Total | 18 | | |

Berdasarkan table 5 hasil analisis uji *Wilcoxon* Signed Rank Test menggunakan bantuan program SPSS versi 20, diperoleh nilai negative ranks atau selisih (negatif) antara hasil pre-test dan post-test angket *prokrastinasi akademik* yaitu 18 data negative (N), yang artinya 18 mahasiswa mengalami penurunan hasil angket *prokrastinasi akademik* dari pre-test ke post-test. Mean rank atau rata-rata peningkatannya yaitu sebesar 9.50, dan sum of ranks atau jumah rangking negative yaitu sebesar 171.00. Kemudian nilai positive ranks atau selisish (positif) antara hasil angket *prokrastinasi akademik* untuk pre-test dan post-test yaitu 0, baik itu pada nilai N, mean rank, maupun sum of ranks. Nilai 0 tersebut menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan dari nilai pre-test ke nilai post-test. Dan ties atau kesamaan nilai pre-test dan post-test yaitu 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pre-test dan post-test.

**Tabel 6.** Hasil Statistik Uji *Wilcoxon* Signed Rank Test

| | Post-test - Pre-test |
|---|---|
| Z | -3.732[b] |
| Asymp Sig (2-tailed) | .002 |

Berdasarkan table 6 hasil statistik perhitungan uji *Wilcoxon* Signed Rank Test menggunakan bantuan program SPSS versi 20, maka diperoleh Nilai Z yaitu -3.732 dengan p-value (Asymp Sig. (2-tailed)) yaitu 0.002 < 0.05, sehingga $H_0$ ditolak, maka disimpulkan bahwa terjadi penurunan *prokrastinasi akademik* mahasiswa setelah mengikiuti layanan bimbingan klasikal menggunakan media *booklet*. Hal ini berarti bahwa penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal efektif untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa.

Adapun logika probabilitas yaitu dari nilai Z hitung didapatkan nilai 3.732 (tanda tidak relevan karena hanya menunjukkan arah). Dari tabel Z, angka kumulatif dari 3.732 yaitu 0.4999 (Lampiran 19). Jadi, diperoleh $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ (3.732 > 0.4999), maka $H_0$ ditolak. Artinya, terdapat perbedaan antara hasil angket *prokrastinasi akademik* setelah mengikuti layanan bimbinga klasikal dengan menggunakan media *booklet*. Sehingga berdasarkan hasil analisis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal efektif untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa.

## Pembahasan

Kekompleksan masalah di era modern sekarang ini memang sulit untuk dikendalikan sehingga menuntut mahasiswa untuk lebih cerdas dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Ia

melaju dengan kecepatan maha dahsyat dan selalu menimbulkan masalah psikologi, moral, mental, *mindset*, dan sosial yang super cepat. Lambat dalam mengantisipasi masalah, maka akan berdampak pada diri individu tersebut serta lingkungannya. Dalam perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugasnya yaitu belajar secara optimal sesuai tuntutan yang dihadapi.

Untuk memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut, maka mahasiswa harus melakukan tugas-tugas belajarnya secara tepat. Namun dalam kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang mempunyai masalah belajar. Salah satu masalah belajar yang dialami oleh mahasiswa sekarang ini yaitu suka menunda-nunda pekerjaan seperti menunda-nunda membuat tugas yang diberikan oleh dosen sehingga tugas tidak dikumpulkan pada waktu yang telah disepakati atau bahkan tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan. Penundaan dalam mengerjakan tugas ini disebut dengan istilah *prokrastinasi akademik*. Menurut Schraw, Wadkins & Olafson (Ermida & Florentina, 2012, p. 40), bahwa munculnya *prokrastinasi akademik* ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor pemikiran-pemikiran yang irrasional, misalnya "besok masih bisa", "saya bisa mengerjakan hal ini dengan cepat".

Demikian halnya di STKIP Andi Matappa, masih banyak mahasiswa yang sering menunda-nunda mengerjakan tugasnya. Berdasarkan observasi awal ditemukan mahasiswa yang terindikasi mengalami *prokrastinasi akademik,* yang terlihat dari adanya gejala-gejala pada mahasiswa yang sesuai dengan indikator *prokrastinasti akademik* yaitu, 1) *Perceived time*, yaitu terjadinya kegagalan dalam menepati deadline, 2) *Intention action*, yaitu adanya kesenjangan antara rencana dan kemampuan, 3) *Emotional distress*, yaitu terjadi kecemasan saat sebelum atau melakukan *prokrastinasi akademik*, 4) *Perceived ability*, yaitu tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengerjakan tugas yang diberikan.

Untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tersebut, maka peneliti memberikan suatu upaya untuk mengatasinya dengan menggunakan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal. Media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal adalah suatu strategi dalam layanan bimbingan konseling dalam hal ini termasuk kedalam salah satu layanan dasar untuk memberikan bantuan atau bimbingan kepada individu melalui kegiatan dalam satu kelas/klasikal, yang membahas berbagai informasi dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir yang bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan individu dengan melaksanakan 3 langkah-langkah kegiatan yaitu: 1) tahap awal/pendahuluan, 2) tahap inti, dan 3) tahap penutup.

Media *booklet* yang diberikan kepada mahasiwa STKIP Andi Matappa untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* melalui layanan bimbingan klasikal ini dirancang secara unik, jelas, dan mudah dipahami, serta didesain dengan menarik, sehingga mahasiswa dapat dengan mudah memahami apa yang disampaikan dari isi *booklet* tersebut. Telah kita ketahui bahwa dalam proses pembelajaran, buku sangat berperan besar sebagai sumber informasi, namun mahasiswa juga memiliki kecenderungan yaitu kurangnya minat dalam membaca buku bila buku tersebut tebal dan terlihat kurang menarik. Oleh karena itu, peneliti menjadikan buku sebagai sesuatu yang menarik sehingga akan memberikan sugesti kepada mahasiswa untuk tertarik memiliki buku dan membacanya, seperti *booklet* ini.

Sejalan dengan pendapat Bagaray (2016, p. 79), bahwa keunggulan dalam menggunakan media cetak seperti *booklet* yaitu dapat mencakup banyak orang, praktis dalam penggunaannya karena dapat dipakai di mana saja dan kapan saja, tidak memerlukan listrik, dan *booklet* tidak hanya berisi teks tetapi terdapat gambar sehingga dapat menimbulkan rasa keindahan serta meningkatkan pemahaman dan gairah dalam belajar. Selain itu, *booklet* termasuk media pembelajaran visual yang dapat meningkatkan pemahaman siswa melalui penglihatan sebesar 75-87%.

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal mengalami penurunan secara siginifikan pada hasil nilai keseluruhan dari pre-test ke nilai keselurahan post-test *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa. Adanya perubahan perilaku *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa setelah mendapatkan layanan bimbingan klasikal menggunakan media *booklet* menunjukkan bahwa rata-rata *prokrastinasi akademik* setelah adanya layanan bimbingan klasikal menggunakan media *booklet* lebih rendah dibandingkan sebelum mendapatkan layanan bimbingan klasikal menggunakan media *booklet*. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal yang

dilakukan selama 3 kali pertemuan efektif untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa. Artinya, mahasiswa telah mampu mengendalikan perilaku *prokrastinasi akademik* yang dimilikinya.

Penggunaan Media *Booklet* melalui layanan bimbingan klasikal membawa pengaruh positif terhadap perilaku *prokrastinasi akademik* yang dialami oleh mahasiswa. Setelah pemberian perlakuan (*treatments*), mahasiswa mengetahui faktor penyebab mereka mengalami *prokrastinasi akademik* dan bagaimana cara menanggulanginya. Selama pemberian perlakuan (*treatments*), mahasiswa antusias mengikuti pemberian layanan bimbingan klasikal menggunakan media *booklet*, yang terlihat dari hasil analisis observasi yang semakin mengalami peningkatan setiap pertemuan. Hal ini ditampakkan dari pengamatan (observasi) yang terlihat dari aspek-aspek yang diobservasi, yaitu mahasiswa yang memahami langkah-langkah kegiatan bimbingan klasikal, aktif membaca *booklet* yang diberikan, kreatif menyusun pertanyaan yang akan diberikan, saling menghargai pendapat temannya, tertib mengikuti diskusi, berargumentasi mempertahankan pendapatnya masing-masing, layanan terselenggara secara menyenangkan serta mahasiswa membuat komitmen untuk memperbaiki perilakunya. Peningkatan keaktifan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa menerima penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal.

Berdasarkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon* Signed Rank Test, terdapat perbedaan antara hasil analisis angket pre-test dan post-test *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa, sehingga dapat disimpulkan bahwa "Penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal efektif untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* Mahasiswa STKIP Andi Matappa".

Perubahan-perubahan yang ada dapat terjadi karena penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi dalam layanan bimbingan klasikal yang dilakukan antara pembimbing dan peserta didik dalam satu kelas yang membahas topik-topik mengenai bidang pribadi, sosial, belajar dan karir yang bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan, dimana isi dalam media *booklet* yang diberikan lebih ringkas dan tidak bertele-tele, jelas, dan disertai gambar dengan tampilan *booklet* yang menarik.

Menurut Imtihana, dkk (2014, p. 187) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *booklet* sebagai suatu sumber belajar yang dapat digunakan untuk menarik minat dan perhatian siswa karena bentuknya yang sederhana dan banyaknya warna serta ilustrasi yang ditampilkan, selain itu *booklet* dapat dibaca dimanapun dan kapanpun sehingga dapat membantu meningkatkan pemahamanan siswa terhadap materi yang diberikan. Selain itu, hasil yang didapatkan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pralisaputri, dkk (2016, p. 151) yang berjudul "Pengembangan Media *Booklet* berbasis SETS pada Materi Pokok Mitigasi dan Adaptasi Bencana Alam untuk Kelas X SMA" yang menyatakan bahwa penggunaan media *booklet* efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

## Simpulan

Hasil penelitian menyimpulkan: (1) Gambaran pelaksanaan penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal memberikan pengaruh yang positif dalam menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa, yang terlihat dari aspek-spek yang diobservasi pada saat penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal yang mengalami peningkatan pada setiap pertemuan. Peningkatan keaktifan pada setiap pertemuan mengindikasikan bahwa mahasiswa menerima penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal; (2) Berdasarkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon* Signed Rank Test terdapat perbedaan antara hasil analisis angket pre-test dan post-test *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa, sehingga disimpulkan bahwa Penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal efektif untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa STKIP Andi Matappa. Hasil penelitian menyaraankan agar akademisi hendaknya dapat menjadikan sebuah referensi terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam melaksanakan kegiatan penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa dan Guru BK dapat menjadi bahan masukan yang konstruktif dalam rangka

peningkatan pelayanan yang tepat bagi konseli dalam penggunaan media *booklet* melalui layanan bimbingan klasikal untuk menurunkan *prokrastinasi akademik* mahasiswa.

## Daftar Rujukan

Arsyad, A. (2010). *Media Pembelajaran*. PT Raja Grafindo Persada.

Bagaray F. E. K. (2016). Efektivitas DHE Dengan Media Booklet dan Media Flip Chart Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SDN 126 Manado. *Jurnal E-Gigi.* 4(2), 76-82. https://ejornal.unsrat.ac.id/index.php/egigi/article/view/13487.

Cooper & Schindler. (2014). *Business Research Methods*. McGraw-Hill.

Ermida & Florentina. (2012). Pelatihan SAT (Self Regulation, Assertiveness, Time Management) dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 1(1) 39-47. http://journal.wima.ac.id/index.php/experientia/article/download/51/49/&prev=search.

Gemilang, R & Christiana, E. (2018). Pengembangan Booklet Sebagai Media Layanan Informasi untuk Pemahaman Gaya Hidup Hedonisme Siswa Kelas XI di SMAN 3 Sidoarjo. *Pengembangan Booklet sebagai Media Layanan Informasi*. 4-9. https://media.neliti.com/media/publications/252745-pengembangan-booklet-sebagai-media-layan-22c6fa3f.pdf.

Ghufron. M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Imtihana, dkk. (2014). Pengembangan Buklet Berbasis Penelitian Sebagai Sumber Belajar Materi Pencearan Lingkungan di SMA. *Unnes Journal of Biology Education*. Vol. 3 (2), 187. https://journal.unnes.ac.id/artikel_sju/ujbe/4459.

Jatikusumo, M. R. (2018). Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2016). *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.

Safitri & Fitranti. 2016. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Ejournal Undip.* 5(4): 374-380. www.ejournal-sl.undip.ac.id.

Tohirin. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. PT Radjagrafindo.

Pralisaputri, dkk. (2016). Pengembangan Media Booklet Berbasis SETS pada Materi Pokok Mitigasi dan Adaptasi Bencana Alam untuk Kelas X SMA. *Jurnal GeoCeo*. Vol 2 (2), 151. https://jurnal.uns.ac.id/GeoEco/article/view/8930.

Yustiana, E. (2015). Penggunaan Media Booklet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Mitigasi Bencana Tanah Longsor Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kadangserang Kabupaten Pekalongan. *Under Graduates thesis*. Semarang: Universitas Semarang. http://lib.unnes.ac.id/21779/.