

## **EFEKTIVITAS MODUL BIMBINGAN DAN KONSELING BERBASIS HANDBOOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMAN 1 SAGULING**

**Syahrul Ahmad Fauzi<sup>1</sup>, Heris Hendriana<sup>2</sup>, Muhammad Rezza Septian<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>syahrulahmad1212@gmail.com, <sup>2</sup>herishen@ikipsiliwangi.ac.id, <sup>3</sup>rezza.septian25@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
IKIP Siliwangi

### **Abstract**

*Procrastination is often experienced by teenagers. Procrastination in adolescents is caused by several factors such as wasting time, avoiding tasks, and blaming others. This study aims to determine the effectiveness of the module on academic procrastination of class XI students of SMAN 1 Saguling. The subjects in this study were 30 students of class XI and were selected based on the recommendation of the guidance and counseling teacher on the consideration of the highest level of students experiencing procrastination. Data analysis used normality test and t test. The trial process for the handbook based guidance and counseling module was carried out by distributing pretest and posttest questionnaires, calculating the effectiveness using SPSS and carried out 2 times, namely normality test and T-test on pretest and protest during the trial. The results of the normality test showed the significance value of the pretest was 0.111 and the posttest was 0.008 so that the normality test can be said to be normally distributed. The results of the t-test showed a 2-tailed significance value of 0.000 so that in this t-test there was a difference between the pretest and posttest variables because they had a 2-tailed significance value 0.05. So that the results of the t-test carried out can be seen that the developed module is proven to be effective on academic procrastination of class XI students of SMAN 1 Saguling.*

**Keywords:** *Module, Academic Procrastination.*

### **Abstrak**

Prokrastinasi sering dialami oleh remaja. Prokrastinasi pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor seperti membuang waktu, menghindari tugas, dan menyalahkan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas modul terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa kelas XI dan dipilih berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling atas pertimbangan tingkat tertinggi siswa yang mengalami prokrastinasi. Analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t. proses uji coba modul bimbingan dan konseling berbasis *handbook* dilakukan dengan cara menyebarkan angket *pretest* dan *post test*, perhitungan efektivitas menggunakan SPSS dan dilakukan sebanyak 2 kali uji, yaitu uji normalitas dan uji T terhadap pretest dan protest pada saat uji coba. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0.111 dan *postest* sebesar 0.008 sehingga dalam uji normalitas ini dapat dikatakan berdistribusi normal. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi 2-tailed sebesar 0.000 sehingga dalam uji t ini adanya perbedaan antara variabel *pretest* dan *postest* karena memiliki nilai signifikansi 2-tailed < 0.05. Sehingga hasil uji t yang dilakukan dapat diketahui modul yang dikembangkan terbukti efektif terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling.

**Kata Kunci:** Modul, Prokrastinasi Akademik.

## PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan dalam penundaan tugas. Adapun fenomena yang ditemukan di lapangan prokrastinasi akademik sering terjadi dan dialami oleh remaja. Dalam masa perkembangan remaja, prokrastinasi yang dialami remaja disebabkan oleh beberapa faktor seperti hasil penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Zahra & Hernawati (2015) terkait permasalahan pada remaja yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja termasuk dalam kategori tinggi untuk aspek membuang waktu (85,6%) dan kategori sangat tinggi untuk aspek menghindari tugas (97,0%) dan menyalahkan orang lain (82,6%). Secara umum, prokrastinasi akademik pada remaja termasuk dalam kategori sangat tinggi (96,2%). Serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmania (2019) yaitu remaja belum sepenuhnya dapat mengontrol emosi untuk lebih memprioritaskan hal positif, sedangkan pelajar dewasa ini dihadapkan dengan tuntutan tugas dan kompetensi kognitif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja sering kali mengalami penundaan tugas atau yang disebut prokrastinasi.

Berdasarkan data hasil wawancara bersama guru bimbingan dan konseling di sekolah SMAN 1 Saguling yaitu terdapat siswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh adanya pandemi *covid-19*, dengan demikian tugas seorang guru bimbingan dan konseling salah satunya yaitu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh siswa Sainuddin (2020).

Dalam upaya menangani permasalahan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling guru bimbingan dan konseling perlu melaksanakan layanan, layanan yang cocok adalah bimbingan klasikal karena menurut Budiman (2017) bimbingan klasikal juga dapat diartikan sebagai layanan yang bersifat memberi bantuan kepada seluruh peserta didik dalam satuan kelas. Ahmad Juntika Nurihsan (Rohmah, Wikanengsih, Septian 2021) bimbingan klasikal merupakan layanan dasar bimbingan yang berfungsi untuk membantu siswa dalam mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan hidupnya yang mengacu kepada tugas perkembangan peserta didik, layanan ini ditujukan untuk seluruh siswa di dalam kelas.

Untuk mempermudah proses layanan bimbingan klasikal maka diperlukan media, maka dari itu peneliti mengembangkan modul bimbingan dan konseling berbasis *handbook* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling. Media modul dipilih berdasarkan hasil wawancara bersama guru bimbingan dan konseling di

SMAN 1 Saguling. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurwahidah (2015) menunjukkan bahwa penerapan modul bimbingan dan konseling di lapangan terbukti efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa, keefektifan ini terjadi karena penerapan modul bimbingan dan konseling berisi tentang materi-materi yang berkaitan cara belajar, mengatur waktu, pengelolaan waktu belajar.

Maka dari itu siswa yang mengalami prokrastinasi akademik perlu diberikan layanan dan media modul untuk mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami siswa karena modul memiliki beberapa fungsi seperti yang dikemukakan oleh Andi Prastowo (2011), sebagai salah satu bentuk bahan ajar karena modul memiliki fungsi sebagai a). bahan ajar mandiri. Penggunaan modul dalam proses pembelajaran berfungsi meningkatkan kemampuan peserta didik untuk belajar sendiri tanpa tergantung kepada kehadiran pendidik b). Pengganti fungsi pendidik. Modul sebagai bahan ajar harus mampu menjelaskan materi pembelajaran dengan baik dan mudah dipahami oleh peserta didik. Maka dari itu, penggunaan modul bisa berfungsi sebagai peran fasilitator/pendidik. c). Sebagai alat evaluasi. Peserta didik dituntut untuk dapat mengukur dan menilai sendiri tingkat penguasaannya terhadap materi yang telah dipelajari.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan yakni menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Eksperimen digunakan ketika ingin membangun kemungkinan sebab dan akibat antara variabel independen dan variabel dependen. Tujuan umum penelitian eksperimen adalah untuk meneliti pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap gejala suatu kelompok tertentu dibanding dengan kelompok lain yang menggunakan perlakuan yang berbeda berbeda. Pemilihan metode eksperimental ini dipilih karena untuk menguji modul bimbingan dan konseling berbasis *handbook* terhadap prokrastinasi akademik siswa. penelitian ini berlokasi di SMAN 1 Saguling di Kp. Jalupang Kidul, Desa Girimukti, Kecamatan Saguling, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40561. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa kelas XI SMAN 1 Saguling. Adapun instrumen yang digunakan merupakan angket dari Ferrari yang diadaptasi oleh Ghufron (2010). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t yang kemudian diolah dengan menggunakan SPSS.

## HASIL

Dalam penelitian ini modul yang dikembangkan telah melalui proses validasi materi bersama dosen ahli IKIP Siliwangi bapak Reza Pahlevi M.Pd, validasi media bersama ibu Maya Masyita Suherman M.Pd, dan validasi praktisi bersama guru bimbingan dan konseling SMAN 1 Saguling.

Validasi materi memperoleh persentase 70% dan masuk kedalam kategori “Layak” dengan kriteria penilaian berdasarkan aspek kelayakan isi, kelayakan penyajian, dan kelayakan bahasa. Hasil persentase berdasarkan aspek menunjukkan 90,63 untuk kelayakan isi, 66,67 untuk kelayakan penyajian, dan 87,5 untuk kelayakan bahasa. Selanjutnya validasi media memperoleh persentase sebesar 90% dan masuk kedalam kategori “Sangat Layak”. Aspek penilaian pada validasi media hanya memiliki satu aspek saja yaitu kelayakan kegrafikan.

Selanjutnya validasi oleh praktisi memperoleh persentase sebesar 97,5% dengan kategori “Sangat Layak”. Adapun aspek penilaian meliputi kelayakan isi, kelayakan penyajian, kelayakan kegrafikan, dan kelayakan bahasa. Persentase berdasarkan aspek menunjukkan persentase 100% untuk kelayakan isi, 100% untuk kelayakan penyajian, 95% untuk kelayakan bahasa, dan 82% untuk kelayakan kegrafikan.

Setelah melampaui tahap validasi, modul bimbingan dan konseling dilakukan uji coba untuk mengetahui efektifitas modul terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling dengan melibatkan 30 orang siswa, selanjutnya proses uji coba modul bimbingan dan konseling berbasis *handbook* dilakukan dengan cara menyebarkan angket *pretest* dan *post test*, lalu perhitungan peningkatan dengan menggunakan SPSS dan dilakukan sebanyak 2 kali uji yaitu uji normalitas dan uji T terhadap *pretest* dan *posttest* pada saat uji coba. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas yaitu jika nilai signifikansi  $> 0.05$  maka data penelitian bisa dikatakan berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi  $< 0.05$  maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Kemudian dasar pengambilan keputusan uji t yaitu jika nilai signifikansi 2-tailed  $< 0.05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir (*pretest* dan *posttest*).

Dari hasil penyebaran dan perhitungan menunjukkan hasil normalitas dan efektifitas, hasil perhitungan normalitas test dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel.1** Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE	.100	30	.200*	.943	30	.111
POST	.208	30	.002	.894	30	.006

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0.111 dan *posttest* sebesar 0.008 sehingga dalam uji normalitas ini data penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi > 0.05. berikut hasil Uji T dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel.2** Hasil Uji T

	Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	Df	Sig. (2-tailed)
			Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
			Lower	Upper			
PRE - POST	14.933	5.795	1.058	12.769 17.097	14.115	29	.000

Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi 2-tailed sebesar 0.000 sehingga dalam uji t ini adanya perbedaan antara variabel *pretest* dan *posttest* karena memiliki nilai signifikansi 2-tailed < 0.05. Se hingga dari hasil uji t yang dilakukan dapat diketahui bahwa modul yang dikembangkan dalam penelitian ini efektif terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling.

**PEMBAHASAN**

Hasil dari test normalitas. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0.111 dan *posttest* sebesar 0.008 sehingga dalam uji normalitas ini data penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi > 0.05. Hasil uji t

menunjukkan nilai signifikansi 2-tailed sebesar 0.000 sehingga dalam uji t ini adanya perbedaan antara variabel *pretest* dan *posttest* karena memiliki nilai signifikansi 2-tailed  $< 0.05$ . Sehingga dari hasil uji t yang dilakukan dapat diketahui bahwa modul yang dikembangkan dalam penelitian ini efektif terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling. Adapun penelitian sebelumnya terkait uji t yang dilakukan oleh Montolalu & Langi (2018) menunjukkan hasil uji-t sebesar 16,183. Dengan nilai signifikan  $\alpha$  sebesar 0,05, maka  $t_{tab} = 2,120$ . Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa perlakuan yang dilakukan dalam penelitian memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap hasil yang diharapkan. Adapun hasil penelitian lain dari hasil uji t yang dilakukan oleh Islamiah (2016) Hal ini ditunjukkan dari hasil uji t yang diperoleh bahwa  $t_{hitung} = 3,516 < t_{tabel} = 1,725$  yang berarti  $H_0$  ditolak. Dengan penolakan  $H_0$  ini berarti bahwa hasil belajar siswa pada pokok bahasan rangkaian listrik menggunakan pembelajaran yang memanfaatkan e-learning tidak lebih baik dibandingkan dengan yang menggunakan metode konvensional. Serupa dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Ramadani (2020) uji *Paired Sample T-Test* diperoleh tingkat signifikansi  $0,00 < 0,05$  (efektif). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terkait modul, modul sangat efektif digunakan terhadap siswa karena modul terbentuk dari hasil uji kelayakan modul dalam rangka mencari validitas isi, kelayakan materi, dan kelayakan operasionalisme materi sehingga modul dapat terbentuk dengan baik, Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai uji t yang lebih besar bila dibandingkan dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5%, yakni  $8.139 > 1.696$  (Ilmi, 2014).

Adapun penelitian terdahulu terkait implementasi modul bimbingan dan konseling. Modul layak dan efektif untuk digunakan dalam meningkatkan konsep diri dan keputusan karir siswa SMK Nindya (2015). Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurwahidah (2015) Penerapan modul bimbingan dan konseling di lapangan terbukti layak untuk mereduksi prokrastinasi akademik, keefektifan ini terjadi karena penerapan modul bimbingan belajar berisi tentang materi-materi yang berkaitan cara belajar, mengatur waktu, pengelolaan waktu belajar.

Modul terbukti efektif digunakan dalam mengatasi masalah siswa, dari hasil penelitian yang dilakukan Hasibuan (2021) modul efektif digunakan dalam mengatasi stres yang dialami oleh siswa yang terdampak *covid-19*. Selain itu modul juga bisa digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, seperti yang dilakukan Maulida

(2022) modul cukup efektif digunakan dalam layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk membentuk kepribadian siswa menjadi pribadi yang terbuka.

Penelitian yang dilakukan Apriliati (2022) bahwa modul terbukti efektif dalam mengatur manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Selain itu modul juga dikatakan efektif berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ansowi (2016) modul bimbingan belajar yang dikembangkan efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Adapun didalam penelitian yang dilakukan oleh Elis (2010) penggunaan media modul terhadap efektivitas model konseling teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik dengan pelatihan menggunakan media modul ini, modul sebagai alat untuk mengemas materi-materi terkait prokrastinasi akademik, terdapat hasil yaitu perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum pelatihan prokrastinasi akademik dan sesudah pelatihan prokrastinasi akademik dan hasilnya tingkat prokrastinasi akademik menjadi lebih rendah dengan demikian modul efektif digunakan dalam pelatihan mengurangi prokrastinasi akademik. Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Marwing (2020) Intervensi penanganan perilaku prokrastinasi akademik melalui pelatihan dan yang ada didalam modul terbukti dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian dalam penggunaan modul dalam mengurangi prokrastinasi akademik, seperti yang dilakukan Gustiani (2022) media modul digunakan dalam pelatihan manajemen waktu untuk mencegah dan menangani prokrastinasi akademik, dari hasil penelitian tersebut menunjukkan pengurangan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Modul dapat digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa seperti penelitian yang dilakukan oleh Juliawati (2016) untuk mengefektifkan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan guru bimbingan dan konseling di sekolah, maka guru BK menggunakan media modul dalam memberikan layanan klasikal terhadap siswa prokrastinasi akademik dan mendapatkan hasil penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Selanjutnya penelitian lain menyebutkan bahwa pengembangan produk atau media adalah solusi yang dianggap paling tepat dalam mereduksi prokrastinasi akademik, pengembangan modul terhadap prokrastinasi terbukti efektif digunakan dalam layanan bk kelompok dan hasilnya tingkat prokrastinasi akademik siswa menurun (Sari, 2017).

## SIMPULAN

Modul bimbingan dan konseling berbasis *handbook* terbukti efektif terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling terlihat dari hasil pretest dan posttest yang kemudian dianalisis menggunakan SPSS. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0.111 dan *posttest* sebesar 0.008 sehingga dalam uji normalitas ini data penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi  $> 0.05$ . Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi 2-tailed sebesar 0.000 sehingga dalam uji t ini adanya perbedaan antara variabel *pretest* dan *posttest* karena memiliki nilai signifikansi 2-tailed  $< 0.05$ . Sehingga dari hasil uji t yang dilakukan dapat diketahui bahwa modul yang dikembangkan dalam penelitian ini terbukti efektif.

## REFERENSI

- Andi Prastowo. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ahmad Suhawai. (2009).
- Budiman, S., & Arif, M. (2017). Keefektifan bimbingan klasikal berbantuan media audio visual dalam upaya mencegah terjadinya pernikahan usia dini. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2).
- Gustiani, P., Dewi, D., Pramesti, P., Endriyani, Y., Nurhidayah, S., & Prestiana, N. (2022). PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENCEGAH DAN MENANGANI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PENGURUS OSIS. *PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PENELITIAN DAN PENGABDIAN UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG*, 2(1), 1485-1494.
- Hasibuan, M. F., Jamila, J., Puspita, D., Sucitra, H., & Ulfa, F. (2021). Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Mencegah Stres Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 21-26.
- Juliawati, D. (2016). Peran Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor dalam Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2).
- Montolalu, C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh pelatihan dasar komputer dan teknologi informasi bagi guru-guru dengan uji-t berpasangan (paired sample t-test). *d'CARTESIAN: Jurnal Matematika dan Aplikasi*, 7(1), 44-46.
- Marwing, A., & Broto, G. W. (2020). Efektivitas Terapi Rational Emotive Behaviour (Reb) Berbasis Sufistik Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Iain Tulungagung. *Tsaqafah*, 16(2).
- Nurwahidah K, N. K. (2015). *Pengembangan Modul Bimbingan Belajar untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMPN 1 Pallangga Kab. Gowa* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Rohmah, D. S., Wikanengsih, W., & Septian, M. R. (2021). Layanan Bimbingan Klasikal untuk Siswa Kelas X yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah SMA Asshiddiqiyah Garut. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(1), 81-88.

- Sainuddin, I. H. (2020). Fungsi Pendekatan Bimbingan Dan Konseling.
- Sari, M. D., & Hartanto, D. (2017, August). PENGEMBANGAN MODUL KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII MTs NEGERI 4 BANTUL. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).
- Zahra, Y., & Hernawati, N. (2015). Prokrastinasi akademik menghambat peningkatan prestasi akademik remaja di wilayah perdesaan. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 8(3), 163-172