



Biblio Konseling Sebagai Upaya Untuk Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Erik Teguh Prakoso^{1✉}, Usmani Handayani²

1 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta,

2 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Info Artikel

Sejarah artikel:

Diterima

1 September 2022

Disetujui

7 September 2022

Dipublikasi

30 September 2022

Keywords:

Bibliokonseling,

Prokrastinasi Akademik

Abstrak

Prokrastinasi ini merupakan salah satu bentuk manifestasi dari menurunnya kinerja kerja seseorang, dan meningkatnya stres. Prokrastinasi pada dasarnya disebabkan oleh banyak faktor, seperti kondisi fisik dan psikis individu, teman sebaya, pola pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan dan sebagainya.

Pada kenyataannya perilaku menunda pekerjaan tetap saja terjadi dilingkungan sekolah, tak terkecuali di lingkungan Perguruan Tinggi. Perilaku menunda pekerjaan akademik ini dilakukan pada jam-jam mata kuliah tertentu atau penugasan rumah yang diberikan oleh dosen. Perilaku menunda pekerjaan ini terjadi karena adanya beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa enggan untuk mengerjakan tugas dari dosen mata kuliah tertentu.

Terkait dengan penjelasan tersebut konselor hendaknya perlu memberikan pelayanan dalam bentuk pengentasan masalah untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Salah satu pendekatan saat ini yang mulai dikaji adalah bibliokonseling, yakni pendekatan yang menggunakan media cetak. Menurut Nursalim (2013:13) media bahan cetak adalah media visual yang pembuatannya melalui proses percetakan (*printing/offset*). Media ini menyajikan pesan melalui huruf dan gambar yang diilustrasikan untuk lebih memperjelas pesan atau informasi yang disajikan. Salah satu jenis media bahan cetak adalah buku teks.

Bibliokonseling efektif untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik, dapat juga dilihat dalam proses yang dilakukan. Pertama, menyiapkan bacaan yang berisi tentang Prokrastinasi. Persiapan bacaan sangat penting dalam menentukan keberhasilan bibliokonseling. Bacaan disesuaikan dengan individu yang diberi treatment. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dideskripsikan menunjukkan bahwa bibliokonseling efektif untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik individu.

Abstract

This procrastination is a manifestation of a person's decreased work performance and increased stress. Basically procrastination is caused by many factors, such as individual physical and psychological conditions, peers, parenting patterns, environmental conditions and so on.

In fact the behavior of delaying work still occurs in the school environment, not least in the university environment. This behavior of delaying academic work is carried out during certain course hours or homework assignments given by the lecturer. This behavior of delaying work occurs because of several factors that cause students to be reluctant to do assignments from certain course lecturers.

Related to this explanation, counselors should need to provide services in the form of alleviating problems to reduce the level of academic procrastination carried out by students. One approach that is currently being studied is bibliocounseling, which is an approach that uses print media. According to Nursalim (2013:13) printed material media is a visual media that is made through a printing process (printing/offset). This media presents messages through illustrated letters and pictures to further clarify the message or information presented. One type of printed media is a text book.

Bibliocounseling is effective to minimize academic procrastination behavior, it can also be seen in the process carried out. First, prepare readings that contain about Procrastination. Reading preparation is very important in determining the success of bibliocounseling. readings adjusted to the individual who was given the treatment. Based on the research results that have been described, it shows that bibliocounseling is effective in minimizing individual academic procrastination behavior.

How to cite: Prakoso, E., & Haryanti, U. (2022). Biblio Konseling Sebagai Upaya untuk Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i2.60800>



This article is licensed under: CC-BY

Universitas Negeri Semarang 2022

e-ISSN 2597-6133, p-ISSN 2252-6374

✉ Alamat korespondensi:
erikprakoso3123@gmail.com
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan aktivitas menghindari atau menunda pekerjaan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang masuk akal dan sering dilakukan oleh siswa (Balkis dan Duru 2009). Prokrastinasi ini merupakan salah satu bentuk manifestasi dari menurunnya kinerja kerja seseorang, dan meningkatnya stress. Prokrastinasi pada dasarnya disebabkan oleh banyak faktor, seperti kondisi fisik dan psikis individu, teman sebaya, pola pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan dan sebagainya.

Prokrastinasi juga merupakan salah satu bentuk manifestasi pengalihan terhadap tanggung jawab yang dilakukan oleh mahasiswa dan membentuk perilaku yang buruk dikalangan para mahasiswa. Permasalahan ini bila tidak segera ditangani maka akan berdampak buruk bagi nilai mata kuliah, pandangan buruk dosen terhadap mahasiswa itu dan bukan hanya itu saja, bila hal ini dibiarkan terus dilakukan maka akan menimbulkan berbagai dampak buruk bagi mahasiswa tersebut. Dampak buruk yang akan dialami mahasiswa diantaranya tugas mahasiswa yang akan terus menumpuk, mendapat nilai buruk, tidak dapat

lulus mata kuliah dan lebih fatalnya mahasiswa tidak mampu menyelesaikan masa studi di perguruan tinggi dengan tepat waktu.

Prokrastinasi ini bukan sesuatu yang baru di kalangan pelajar atau mahasiswa. Prokrastinasi atau menunda pekerjaan ini sering dilakukan mahasiswa apabila mahasiswa merasa jenuh dan tidak suka dengan dosen atau mata kuliah tertentu. Perilaku ini apabila terus menerus dilakukan maka akan berdampak buruk pada kehidupan mahasiswa tersebut salah satunya adalah tidak lulus dimata kuliah tertentu atau tidak dapat lulus studi di perguruan tinggi sesuai dengan harapan orang tua.

Pada kenyataannya perilaku menunda pekerjaan tetap saja terjadi dilingkungan sekolah, tak terkecuali di lingkungan Perguruan Tinggi. Perilaku menunda pekerjaan akademik ini dilakukan pada jam-jam mata kuliah tertentu atau penugasan rumah yang diberikan oleh dosen. Perilaku menunda pekerjaan ini terjadi karena adanya beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa enggan untuk mengerjakan tugas dari dosen mata kuliah tertentu.

Sebagai contoh kongkret penundaan pekerjaan yang dilakukan oleh mahasiswa adalah menunda-nunda pekerjaan yang diberikan oleh dosen. Satu tugas mata kuliah biasanya dosen memberikan batas waktu yang cukup bagi mahasiswanya untuk mengerjakan tugas tersebut, walaupun nantinya tugas tersebut akan dikumpulkan dengan tugas-tugas dari dosen dan mata kuliah yang lain, jika ditelaah banyak sebab yang mengakibatkan mahasiswa lebih suka menunda pengerjaan tugas yang diberikan, alasan umum yang diberikan mahasiswa untuk menunda mengerjakan tugas adalah sebagai berikut: 1) tingkat pemahaman mahasiswa akan tugas kurang, 2) kesulitan mencari bahan atau materi dalam mengerjakan tugas, 3) tidak suka dengan dosen pengampu mata kuliah, 4) mahasiswa tidak suka dengan mata kuliah tersebut, 5) malas mengerjakan tugas karena teman yang lain tidak mau diajak kerja sama dalam mengerjakan tugas.

Tugas-tugas itu sebenarnya bisa selesai lebih awal dari *deadline* yang diberikan oleh dosen, namun mahasiswa biasanya lebih senang menunda pengerjaan tugas dengan mengganti dengan pekerjaan kurang penting seperti menonton film, bermain *game*, kenan, nongkrong bersama teman (ngopi), rekreasi atau piknik dan sebagainya untuk kepuasan diri, akhirnya tugas akan terus menumpuk dan terus tertutupi oleh tugas yang lain sehingga mahasiswa akan kerepotan dalam menyelesaikan atau mengerjakan tugas bahkan tugas tidak dikerjakan sama sekali dan berdampak pada nilai akademik mahasiswa tersebut.

Terkait dengan penjelasan tersebut konselor hendaknya perlu memberikan pelayanan dalam bentuk pengentasan masalah untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Salah satu pendekatan saat ini yang mulai dikaji adalah bibliokonseling, yakni pendekatan yang menggunakan media cetak. Menurut Nursalim (2013:13) media bahan cetak

adalah media visual yang pembuatannya melalui proses percetakan (*printing/offset*). Media ini menyajikan pesan melalui huruf dan gambar yang diilustrasikan untuk lebih memperjelas pesan atau informasi yang disajikan. Salah satu jenis media bahan cetak adalah buku teks.

Teknik menggunakan buku teks sebagai *treatment* didefinisikan sebagai Bibliotherapy. Bibliocounseling merupakan nama lain dan diadaptasi dari biblioterapi yang sudah dipraktikkan untuk mengubah perilaku manusia (Brammer dan Shostrom, 1982). Bibliokonseling adalah teknik bimbingan yang dilakukan dengan menggunakan buku atau cerita di dalamnya terdapat ajaran tentang berperilaku peduli. Buku merupakan media untuk memperoleh wawasan, pengetahuan, informasi dan hiburan. Selain itu, buku dapat menjadi media terapi atau penyembuhan bagi penderita gangguan mental (gangguan kecemasan, trauma dan stres). Pemanfaatan buku sebagai media terapi disebut biblioterapi Jachna (2005:1).

Pada dasarnya bibliokonseling adalah sebuah media informasi yang dapat digunakan untuk mengubah sikap, tingkah laku, prasangka sosial dan perubahan yang lainnya. Sedangkan prokrastinasi merupakan suatu tingkah laku yang berdampak negatif pada diri siswa. Berkaitan dengan kedua hal ini bibliokonseling dapat digunakan untuk mengubah tingkah laku menunda pekerjaan (prokrastinasi) yang dilakukan mahasiswa dengan memberikan informasi bagaimana dampak negatif yang akan diterima dari menunda pekerjaan.

Pengaruh bacaan terhadap perubahan tingkah laku telah dibuktikan oleh beberapa peneliti sebelumnya dan dari jurnal. Salah satu penelitian tersebut adalah Susanti (2011:71) yang meneliti tentang keefektifan bibliokonseling untuk meningkatkan empati siswa, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan penggunaan bibliokonseling dalam meningkatkan empati siswa SMP. Dalam penelitian ini beberapa siswa yang memiliki skor rendah dalam *pre-tes* skala empatinya kemudian diberikan treatment bibliokonseling sebanyak sembilan kali dan hasilnya ketika diberikan *post-tes* tingkat empatinya meningkat dapat dilihat dari skor akhir pada *post-tes*, hal ini membuktikan bahwa bibliokonseling efektif dalam meningkatkan empati siswa SMP.

PEMBAHASAN

Menurut Sharck and Engels (dalam Lasan:1997) bibliokonseling adalah bimbingan belajar yang membantu individu secara mandiri untuk memahami diri dan lingkungan, belajar dari lingkungan dan menemukan solusi dari permasalahan. Bibliokonseling dapat diartikan sebagai suatu kegiatan mengintervensi pemikiran individu dengan menggunakan suatu bacaan, sehingga setelah membaca bacaan tersebut individu dapat mendapatkan informasi baru dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Bahan bacaan yang diberikan berfungsi mengalihkan orientasi dan

memberikan pandangan-pandangan positif sehingga menggugah kesadaran. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prakoso dan Kristiani (2017) subjek penelitian diberikan cerpen dan artikel yang berisi tentang prokrastinasi akademik yang berdampak buruk bagi perkembangan otak manusia. Cerpen dan artikel tersebut memberikan pandangan-pandangan dan situasi baru yang dapat membuat pembaca berpikir kritis.

Subjek penelitian membaca dan memahami apa yang ada di dalam buku, kemudian merefleksikan, melalui bantuan pertanyaan diskusi yang dilakukan semakin menghasilkan pandangan-pandangan yang kreatif, dengan demikian, banyak informasi yang didapat dan dapat menjadi tahu akan dampak buruk prokrastinasi akademik bagi subjek penelitian. Subjek penelitian memiliki pemahaman yang lebih baik, mereka juga berkomitmen untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik kembali.

Keefektifan bibliokonseling untuk meminimalisir Prokrastinasi akademik ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh Pardeck dan Pardeck (dalam Herlina 2013) dalam literatur mereka, ditemukan 24 studi yang mendukung penggunaan positif dari buku fiksi dalam mengubah sikap klien, meningkatkan klien ketegasan, dan mengubah perilaku klien. Pendukung penelitian yang kedua yakni penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2011:71) yang meneliti tentang *keefektifan bibliokonseling untuk meningkatkan empati siswa SMP*, dalam penelitian bibliokonseling efektif mengubah perilaku konseli dalam meningkatkan empati siswa SMP yang awalnya kurang memiliki empati yang baik.

Pendukung penelitian yang ketiga yakni penelitian yang dilakukan oleh Lasan (1997) yang meneliti tentang *keefektifan biblioterapi untuk mengurangi persepsi orang jawa terhadap orang tionghoa*, dalam penelitian tersebut biblioterapi efektif untuk mengubah persepsi orang jawa terhadap orang tionghoa. Pendukung penelitian yang ketiga dalam jurnal keperawatan (2014) yang meneliti tentang *keefektifan biblioterapi dalam menurunkan tingkat kecemasan anak yang terhospitalisasi*, dalam penelitian ini juga bibliokonseling efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan anak yang terhospitalisasi.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian pembahasan tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa bibliokonseling dapat digunakan untuk meminimalisir tingkat prokrastinasi akademik pada individu secara efektif. Hal tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut :

Bibliokonseling efektif untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik, dapat juga dilihat dalam proses yang dilakukan. Pertama, menyiapkan bacaan yang berisi tentang Prokrastinasi. Persiapan bacaan sangat penting dalam menentukan keberhasilan bibliokonseling. Bacaan disesuaikan dengan individu yang diberi treatment. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dideskripsikan

menunjukkan bahwa bibliokonseling efektif untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik individu

SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan serta simpulan tersebut diatas, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut :

1) Kepada pendidik

- a. Menjalin kerjasama dengan berbagai pihak seperti dosen, guru, konselor untuk saling bekerjasama dalam pembimbingan individu untuk mencegah agar tidak melakukan prokrastinasi akademik.
- b. Dukungan moril serta sarana dan prasarana dari pihak terkait untuk peningkatan layanan bimbingan dan konseling, agar terlaksananya pemberian layanan kepada siswa, mahasiswa yang menyangkut dalam penurunan perilaku yang kurang sesuai.

2) Kepada konselor

- a. Konselor dapat menggunakan bibliokonseling dengan tujuan untuk mencegah atau setidaknya mengurangi dan mengalihkan orientasi serta memberikan pandangan-pandangan yang positif sehingga menggugah kesadaran individu untuk bangkit menata hidupnya.
- b. Bibliokonseling dapat dikembangkan lagi, dengan menggunakan metode yang lain, agar hasilnya dapat lebih efektif lagi.

Konselor harus menguasai layanan-layanan dalam bimbingan dan konseling beserta teknik-teknik yang ada di dalamnya agar metode untuk membantu peserta didik yang mengalami masalah dapat sesuai dengan perkembangannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Brammer, L. M., & Shostrom, E. L. (1982). *Therapeutic Psychology: Fundamental of Counseling and Psychotherapy*. Wellington: Whitehall Books Limited.
- Jachna, J.T., (2005). *Bibliotherapy: What, Why and How*. English 100 Section 04
- Herlina. (2013). *Bibliotherapy Mengatasi Masalah Anak dan Remaja Melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendikia Utama.
- Lasan, Blasius. (1997). *Pengaruh Bibliokonseling Sebagai Teknik Koseling Kelompok Untuk Mengurangi Prasangka Sosial Siswa Etnik Jawa dan Etnik Tioghoa*. Tesis. Malang: UM

- Prakoso, E. T., & Kristianti, W. R. (2017). Biblio Counseling To Reduce The Effectiveness Of Student Academic Procrastination Force Of Guidance And Counseling. *Satya Widya*, 33(2), 93-98.
- Nursalim, M. (2013). Pengembangan media bimbingan dan konseling. *Jakarta: Akamedia*.
- Susanti, R. H. (2011). *Keefektifan penggunaan bibliokonseling untuk meningkatkan empati siswa SMP* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).