

**EFEKTIVITAS LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN MEDIA FILM
PENDEK UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA SMA NEGERI 1 MUARO JAMBI**

Erna Rahmawati Hatijah¹, Siti Amanah², Muhammad Zulfikar³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

¹ rahmaerna83@gmail.com , ² siti.amanah@unja.ac ,

³ zulfikarmuhammed@unja.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the persistently high levels of academic procrastination among students, characterized by a tendency to delay completing assignments, late submission of assignments, and a preference for engaging in other activities perceived as more enjoyable than completing academic tasks. The purpose of this study was to determine the effectiveness of content mastery services using short films in reducing academic procrastination among students at Muaro Jambi State High School 1. This study employs a quantitative approach using a quasi-experimental design with a nonequivalent control group model. The sample consisted of 40 students selected via purposive sampling, comprising 20 students in the experimental group and 20 in the control group. The instrument used was a questionnaire on academic procrastination behavior that had been validated for both validity and reliability. Data analysis was conducted using normality tests, homogeneity tests, paired sample t-tests, independent sample t-tests, and N-Gain tests with the assistance of SPSS version 27. The results of the study indicate that there was a decrease in academic procrastination behavior in the experimental group after they received content mastery instruction using short films. The experimental group's average pretest score was 113.2 (75.47%) and decreased to 87.9 (58.60%) on the posttest. The results of the paired sample t-test showed a calculated t-value of 34.826 with a significance level of $0.000 < 0.05$. The results of the independent sample t-test showed a calculated t-value of -5.201 with a significance level of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference between the experimental group and the control group. The N-Gain test results showed an average N-Gain of -0.6957 for the experimental group, representing a percentage of -69.57% (moderately effective), while the control group had an average N-Gain of -0.5052, representing a percentage of -50.52% (less effective). Thus, content mastery services using short films have been proven effective in reducing academic procrastination among students at State High School 1 Muaro Jambi.

Keywords: *content mastery services, short films, academic procrastination*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih tingginya perilaku prokrastinasi akademik siswa yang ditandai dengan kebiasaan menunda pengerjaan tugas, keterlambatan menyelesaikan tugas, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan penguasaan konten dengan media film pendek dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experimental design menggunakan model nonequivalent control group design. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, terdiri atas 20 siswa kelompok eksperimen dan 20 siswa kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan berupa angket perilaku prokrastinasi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, paired sample t-test, independent sample t-test, dan uji N-Gain dengan bantuan program SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan media film pendek. Nilai rata-rata pretest kelompok eksperimen sebesar 113,2 (75,47%) dan menurun menjadi 87,9 (58,60%) pada posttest. Hasil paired sample t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 34,826 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil independent sample t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar -5,201 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji N-Gain menunjukkan rata-rata N-Gain kelompok eksperimen sebesar -0,6957 dengan persentase -69,57% (cukup efektif), sedangkan kelompok kontrol sebesar -0,5052 dengan persentase -50,52% (kurang efektif). Dengan demikian, layanan penguasaan konten dengan media film pendek terbukti efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Muaro Jambi.

Kata Kunci: layanan penguasaan konten, media film pendek, prokrastinasi akademik.

A. Pendahuluan

Pendidikan tidak hanya bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa, tetapi juga membentuk karakter, kemandirian, serta tanggung jawab peserta didik dalam menghadapi tantangan di masa depan. Salah satu indikator keberhasilan pendidikan dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam mengelola dirinya secara optimal untuk mencapai tujuan akademik. Namun pada kenyataannya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menunda penyelesaian tugas, hingga cenderung mengabaikan tanggung jawab akademiknya. Fenomena ini dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda tugas atau pekerjaan akademik yang seharusnya diselesaikan dalam waktu tertentu (Rahman et al., 2022).

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah yang cukup sering ditemui di lingkungan sekolah, khususnya pada siswa tingkat sekolah menengah atas. Masalah ini ditandai dengan kecenderungan siswa untuk menunda tugas-tugas akademik seperti mengerjakan PR (pekerjaan rumah), mempersiapkan ujian, atau menyelesaikan tugas sekolah lainnya hingga mendekati tenggat waktu (Mulyana, 2018).

Penundaan ini sering kali dilakukan tanpa alasan yang rasional, meskipun sebenarnya siswa memiliki kemampuan dan kesempatan untuk menyelesaikannya tepat waktu. Dampak dari prokrastinasi, sebagai sebuah perilaku memiliki dampak psikis berupa gangguan emosi negatif

(negative emotion) bagi siswa. emosi negatif akan menghasilkan perasaan tidak menyenangkan seperti cemas (Fitria & Ardi, 2019).

Prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi 3 psikologis individu, sebab pelakunya akan menghadapi deadline Prokrastinasi akademik dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk siswa SMA. Rentang usia Siswa SMA adalah 15-18 tahun, yang berdasarkan taraf perkembangannya dikelompokkan sebagai remaja pertengahan. Masa remaja merupakan masa atau fase yang labil, moody, krisis identitas atau pencarian jati diri, yang mana kondisi tersebut mengakibatkan ketidakstabilan emosi.

Permasalahan prokrastinasi akademik perlu segera ditangani karena berdampak serius pada perkembangan belajar siswa. Kebiasaan menunda tugas yang dilakukan secara terus-menerus tidak hanya menurunkan prestasi akademik, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan. Jika tidak dikendalikan sejak dini, perilaku ini dapat menjadi pola negatif yang terbawa hingga ke jenjang pendidikan tinggi maupun dunia kerja.

Oleh karena itu, dibutuhkan upaya sistematis dan terencana dari pihak sekolah, khususnya layanan bimbingan dan konseling, untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner sederhana pra-penelitian pada tanggal 26 Januari 2026 kepada

siswa kelas X E1, E2, diperoleh 71 siswa yang hadir dan mengisi kuesioner sederhana. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa bervariasi, yaitu sebanyak 8 siswa (11,26%) berada pada kategori Tinggi, 32 siswa (45,07%) pada kategori Sedang, dan 31 siswa (43,66%) pada kategori Rendah. Dengan demikian, masih terdapat 40 siswa (56,34%) yang termasuk dalam kategori sedang dan tinggi. Persentase tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah responden masih mengalami perilaku prokrastinasi akademik sehingga memerlukan perhatian serta layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menurunkan perilaku tersebut.

Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Peneliti menemukan bahwa masih terdapat siswa yang menunda pengerjaan tugas, tidak segera memulai pekerjaan, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain atau menggunakan handphone dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, siswa cenderung mengerjakan tugas ketika mendekati tenggat waktu sehingga hasilnya kurang maksimal dan beberapa di antaranya terlambat mengumpulkan tugas. Temuan ini menunjukkan masih adanya perilaku prokrastinasi akademik, sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengurangnya

Selanjutnya untuk data pendukung peneliti melakukan wawancara terhadap guru BK yang

berinisial N di sekolah SMA Negeri 1 Muaro Jambi, pada hari Kamis, 30 Januari 2026, menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik masih sering terjadi di kalangan siswa. seperti keterlambatan mengerjakan PR (pekerjaan rumah), mengumpulkan tugas, tidak belajar menjelang ujian, dan menunda pengerjaan proyek kelompok. Perilaku menunda ini juga terlihat selama proses pembelajaran di kelas, seperti kurangnya kesiapan belajar, menunda memulai tugas, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan pelajaran. Guru BK menyebutkan bahwa Salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku prokrastinasi ini yaitu kurangnya kesadaran siswa dalam mengerjakan tugas akademik.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa berinisial E, AR, dan NP pada hari Senin, 2 Januari 2026 diperoleh bahwa sebagian besar siswa masih sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru, terutama ketika tugas dianggap sulit atau banyak. Setelah menerima tugas, siswa cenderung tidak langsung mengerjakannya dan lebih memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain gawai, media sosial, atau berkumpul dengan teman. Alasan utama penundaan antara lain rasa malas, kurangnya motivasi belajar, serta kurang mampu mengatur waktu. Akibatnya, tugas sering diselesaikan menjelang batas waktu sehingga dikerjakan secara terburu-buru dan hasilnya kurang maksimal, bahkan menimbulkan perasaan cemas dan tertekan. Siswa juga mengungkapkan perlunya bimbingan, motivasi, serta

metode pembelajaran yang lebih menarik agar dapat membantu mereka lebih disiplin dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Masalah tersebut menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga melatih keterampilan perilaku yang dapat membantu siswa mengubah kebiasaan menunda-nunda tugas. Oleh karena itu, diperlukan layanan yang bersifat aktif, terstruktur, dan fokus pada pembentukan keterampilan seperti layanan penguasaan konten.

Permasalahan prokrastinasi akademik tersebut perlu mendapat perhatian serius, karena apabila dibiarkan dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar, kedisiplinan, serta tanggung jawab siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya pembinaan dan pendampingan melalui layanan Bimbingan dan Konseling. Pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling hendaknya dikemas secara menarik dan variatif agar materi yang diberikan lebih mudah dipahami dan mampu meningkatkan kesadaran siswa (Wulan, 2013).

Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan penguasaan konten, karena layanan ini berfokus pada pemberian pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan siswa, khususnya dalam mengelola waktu, membangun tanggung jawab, serta mengurangi kebiasaan menunda tugas. Agar penyampaian materi lebih efektif dan tidak monoton, layanan penguasaan konten dapat dipadukan dengan penggunaan media

pembelajaran, salah satunya media film pendek (Liana & Rahman, 2024).

Media film pendek sebagai media audio-visual dinilai mampu menyajikan pesan secara konkret, menarik, dan kontekstual sehingga dapat membantu siswa memahami dampak perilaku prokrastinasi akademik serta memotivasi mereka untuk mengubah kebiasaan tersebut. Melalui tayangan cerita yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, siswa diharapkan lebih mudah merefleksikan diri dan menerapkan perilaku belajar yang lebih disiplin.

Penggunaan media film pendek dalam layanan Bimbingan dan Konseling memberikan berbagai manfaat bagi siswa, terutama dalam membantu memahami materi yang disampaikan secara lebih jelas dan menarik. Media film juga mampu menumbuhkan kemampuan berpikir kritis serta menjadi pedoman bagi siswa dalam menerapkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, media film berperan dalam membantu siswa membentuk kebiasaan yang lebih baik setelah menyaksikan tayangan, khususnya film pendek yang memuat pesan edukatif. Sejalan dengan pendapat Arsyad (dalam Rohmad dkk., 2017), film dapat mendorong serta memotivasi siswa untuk menanamkan sikap dan aspek afektif lainnya, karena film yang mengandung nilai-nilai positif mampu merangsang pemikiran dan refleksi diri pada peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dengan

Media Film Pendek untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Muaro Jambi”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experimental design) yang bertujuan untuk menguji efektivitas layanan penguasaan konten dengan media film pendek dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah nonequivalent control group design, yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa penugasan subjek secara acak. Kedua kelompok diberikan pretest dan posttest untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah perlakuan. Kelompok eksperimen memperoleh layanan penguasaan konten dengan media film

pendek, sedangkan kelompok kontrol memperoleh layanan konvensional.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Muaro Jambi tahun ajaran 2025/2026. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil penyaringan (screening) perilaku prokrastinasi akademik kategori sedang dan tinggi. Sampel terdiri atas 20 siswa kelas X E1 sebagai kelompok eksperimen dan 20 siswa kelas X E2 sebagai kelompok kontrol. Data dikumpulkan menggunakan angket prokrastinasi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, paired sample t-test, independent sample t-test, serta uji N-Gain untuk mengetahui efektivitas perlakuan yang diberikan.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Perilaku Prokrastinasi Akademik

Kelompok	Pretest Mean	Pretest (%)	Kategori	Posttest Mean	Posttest (%)	Kategori
Eksperimen	113,20	75,47	Tinggi	87,90	58,60	Sedang
Kontrol	112,15	74,77	Tinggi	93,80	62,53	Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata skor prokrastinasi akademik dari 113,20 menjadi 87,90. Persentase skor juga menurun dari 75,47% (kategori tinggi) menjadi 58,60% (kategori sedang). Sementara itu, kelompok kontrol mengalami

penurunan dari 112,15 menjadi 93,80 dengan persentase dari 74,77% menjadi 62,53%, namun masih berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Pengujian	Nilai Sig.	Keterangan
Normalitas Pretest Eksperimen	0,469	Normal

Pengujian	Nilai Sig.	Keterangan
Normalitas Posttest Eksperimen	0,360	Normal
Normalitas Pretest Kontrol	0,064	Normal
Normalitas Posttest Kontrol	0,386	Normal
Homogenitas	0,530	Homogen

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji homogenitas memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,530 ($>0,05$),

yang menunjukkan bahwa varians kedua kelompok homogen. Dengan demikian, data memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis statistik parametrik menggunakan uji t.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	t	Sig.
Eksperimen	113,15	87,90	34,826	0,000
Kontrol	112,15	93,80	16,112	0,000

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kedua kelompok. Namun demikian, nilai rata-rata dan selisih penurunan

skor pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga layanan penguasaan konten dengan media film pendek memberikan dampak yang lebih optimal terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 4. Hasil Independent Sample t-Test

Kelompok	Mean Posttest	t	Sig.
Eksperimen	87,90	-5,201	0,000
Kontrol	93,80		

Hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai t sebesar -5,201 dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan.

Dengan demikian, layanan penguasaan konten menggunakan media film pendek terbukti lebih efektif dibandingkan layanan konvensional dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 5. Hasil Uji N-Gain

Kelompok N-Gain Score N-Gain (%) Kategori Efektivitas

Eksperimen	-0,6957	-69,57%	Cukup Efektif
Kontrol	-0,5052	-50,52%	Kurang Efektif

Berdasarkan hasil uji N-Gain pada Tabel 5, kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata N-Gain sebesar -0,6957 dengan persentase -69,57%, sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata N-Gain sebesar -0,5052 dengan persentase -50,52%. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, layanan penguasaan konten dengan media film pendek dapat dinyatakan cukup efektif dalam membantu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan temuan yang dilakukan pada pre-test kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kategori Tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok tersebut memiliki tingkat persamaan sebelum diberikan suatu perlakuan.

Hasil temuan dalam penelitian ini dilihat dari hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa media film pendek melalui layanan penguasaan konten berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal ini dapat dilihat dari adanya penurunan skor setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil analisis, pada kelompok eksperimen terjadi penurunan skor dari 2263 menjadi 1758. Jika dikonversikan ke dalam

bentuk persentase, nilai rata-rata pretest sebesar 75,47% berada pada kategori Tinggi, kemudian menurun pada posttest menjadi 58,60% yang berada pada kategori Sedang. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik yang cukup signifikan pada kelompok eksperimen.

Sementara itu, pada kelompok kontrol juga terjadi penurunan skor dari 2243 menjadi 1878. Namun, jika dilihat dari persentase, nilai rata-rata pretest sebesar 74,77% dan posttest sebesar 62,53%, keduanya masih berada dalam kategori Tinggi. Penurunan yang terjadi pada kelompok kontrol tidak diikuti dengan perubahan kategori.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol, baik dilihat dari penurunan persentase maupun perubahan kategori.

Berdasarkan hasil post-test Eksperimen dan post-test kontrol perilaku prokrastinasi akademik siswa dilihat dari hasil T-test uji independent Sampel t-test menggunakan bantuan SPSS versi 27 diperoleh koefisien THitung sebesar -5,201 dengan koefisien p-value sebesar 0,000. Adapun nilai Ttabel 0,05 yaitu sebesar 2,024. Dapat dilihat bahwa nilai THitung > Ttabel atau -5,201 > 2,024 dan p-value < 0,05 atau Sig (2-tailed) 0,000 < 0,05. Dapat dilihat bahwa

terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Apabila dianalisis dari dasar pengambilan keputusan atau kriteria penerimaan maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan penguasaan konten melalui media film pendek dan kelompok kontrol yang hanya diberikan layanan konvensional.

Berdasarkan hasil analisis N-Gain diketahui bahwa pada kelas eksperimen diperoleh rata-rata N-Gain Score sebesar -0,6957 dengan persentase N-Gain sebesar -69,57% yang berada pada kategori sedang dan cukup efektif. Hal ini menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten dengan media film pendek mampu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Tanda negatif pada hasil N-Gain menunjukkan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik setelah siswa diberikan perlakuan berupa layanan penguasaan konten dengan media film pendek.

Sedangkan pada kelas kontrol diperoleh rata-rata N-Gain Score sebesar -0,5052 dengan persentase N-Gain sebesar -50,52% yang berada pada kategori sedang dan kurang efektif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada kelas kontrol tidak sebesar kelas eksperimen.

Selanjutnya perbedaan hasil antara kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten dengan media film

pendek lebih efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Media film pendek membantu siswa lebih mudah memahami dampak perilaku prokrastinasi akademik sehingga siswa menjadi lebih termotivasi untuk mengurangi kebiasaan menunda tugas.

Berikut ini merupakan tema dan deskripsi dalam setiap perlakuan/treatment yang diberikan kepada kelompok eksperimen :

1. Pre-test

a. Hari/tanggal : Selasa, 21 April 2026

b. Deskripsi : Pada Pre-test penelitian memberikan angket perilaku prokrastinasi akademik siswa untuk melihat kondisi awal perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan layanan penguasaan konten dengan media film pendek.

2. Perlakuan pertama

a. Materi : Mengetahui Prokrastinasi Akademik dan Dampaknya

b. Hari/tanggal : Jum'at, 24 April 2026

c. Deskripsi : Pada perlakuan pertama peneliti memberikan layanan penguasaan konten mengenai prokrastinasi akademik dan dampaknya yang meliputi pengertian, penyebab kebiasaan menunda tugas, memahami dampak negatif prokrastinasi akademik siswa. Kemudian peneliti menjelaskan materi tersebut dengan memberikan film pendek dengan tema dampak prokrastinasi akademik dan siswa diminta untuk merefleksikan dan

menyimpulkan pesan yang didapat dari video yang telah ditonton. lalu siswa diajak berdiskusi dan Tanya jawab, setelah itu siswa di berikan Lembar Kerja Siswa (LKS) yang memuat pertanyaan refleksi diri terkait pemahaman siswa mengenai materi dan tanyangan film pendek untuk menambah keterampilan peserta didik dalam memahami perilaku prokrastinasi akademik. Peneliti juga memberikan laiseq untuk menilai dampak langsung dari treatment yang diberikan.

3. Perlakuan kedua

a. Materi : Mengelola Waktu Untuk Mencegah Perilaku Prokrastinasi Akademik

b. Hari/Tanggal : Senin, 27 April 2026

c. Deskripsi : Pada perlakuan kedua peneliti memberikan layanan penguasaan konten mengenai mengelola waktu untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik yang meliputi pengertian prokrastinasi akademik, hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dan penyusunan rencana/jadwal belajar pribadi. Kemudian peneliti menjelaskan materi tersebut dengan memberikan film pendek dengan tema manajemen waktu dan siswa diminta untuk merefleksikan dan menyimpulkan pesan yang didapat dari video yang telah ditonton. lalu siswa diajak berdiskusi dan Tanya jawab, setelah itu siswa di berikan Lembar Kerja Siswa (LKS) yang memuat pertanyaan refleksi diri terkait pemahaman siswa mengenai materi dan tanyangan film pendek untuk

menambah keterampilan peserta didik dalam memahami cara mengelola manajemen waktu dengan baik dan bias menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Peneliti juga memberikan laiseq untuk menilai dampak langsung dari treatment kedua yang diberikan.

4. Perlakuan ketiga

a. Tema : Membangun Komitmen Diri Untuk Mengerjakan Tugas Tepat Waktu

b. Hari/Tanggal : Kamis, 7 Mei 2026

c. Deskripsi : Pada perlakuan ketiga peneliti memberikan layanan penguasaan konten mengenai membangun komitmen diri untuk mengerjakan tugas tepat waktu yang meliputi komitmen diri, pentingnya komitmen dalam menyelesaikan tugas dan komitmen diri untuk masa depan yang lebih baik, . Kemudian peneliti menjelaskan materi tersebut dengan memberikan film pendek dengan tema komitmen dan siswa diminta untuk merefleksikan dan menyimpulkan pesan yang didapat dari video yang telah ditonton. lalu siswa diajak berdiskusi dan Tanya jawab, setelah itu siswa di berikan Lembar Kerja Siswa (LKS) yang memuat pertanyaan refleksi diri terkait pemahaman siswa mengenai materi dan tanyangan film pendek untuk menambah keterampilan peserta didik dalam melakukan perubahan perilaku prokrastinasi akademik dan berkomitmen untuk menyelesaikan tugastepat waktu sehingga bias menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Peneliti juga memberikan laiseq untuk menilai

dampak langsung dari treatment ketiga yang diberikan.

5. Post-test

a. Hari/Tanggal : Senin, 11 Mei 2026

b. Deskripsi : Pada post-test peneliti memberikan angket untuk melihat kondisi perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan perlakuan layanan penguasaan konten dengan media film pendek. Dari hasil post-test maka dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa berkurang.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Muaro Jambi, dan sudah dilakukan analisis pada bab sebelumnya. Peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian tentang efektifitas layanan penguasaan konten dengan media film pendek untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa, menggunakan instrumen angket yang diberikan kepada 40 siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat disimpulkan bahwa :

1. Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa pada kelompok eksperimen kelas X E 1 mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan berupa layanan penguasaan konten dengan media film pendek. Berdasarkan dari hasil instrumen tes pada pre- test didapat nilai rata-rata sebesar 113,2 yang jika dikonversikan

menjadi 75,47% kategori Tinggi, dan pada post-test nilai rata-rata sebesar 87,9 dikonversikan menjadi 58,60% kategori Sedang. Dari hasil uji Paired Sampel t-test diperoleh nilai T_{hitung} yaitu sebesar 34,826 adapun nilai T_{tabel} 0,05 yaitu sebesar 2,093.

Dapat dilihat bahwa nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka $34,826 > 2,093$, dan $Sig.(2-Tailed)$ p-value $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

2. Perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelompok kontrol kelas X E 2 Berdasarkan dari hasil instrumen tes pada pre-test didapat nilai rata-rata sebesar 112,15 dikonversikan menjadi 74,77% kategori Tinggi, dan pada post-test nilai rata-rata sebesar 93,8 dikonversikan menjadi 62,53% dan tetap pada kategori Tinggi. Dari hasil uji Paired Sampel t-test diperoleh nilai T_{hitung} yaitu sebesar 14,720 adapun nilai T_{tabel} 0,05 yaitu sebesar 2,093. Dapat dilihat bahwa nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka $14,720 > 2,093$, dan $Sig.(2-Tailed)$ p-value $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.
3. Perbandingan perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol terdapat perbedaan nilai rata-rata perilaku prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata sebesar 87,90 yang jika dikonversikan menjadi 58,60% pada kategori Sedang dan pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 93,80 yang jika dikonversikan menjadi 62,53% pada kategori Tinggi. Pada hasil output uji independent sampel t-test menggunakan bantuan SPSS versi 27 diperoleh nilai THitung -5,201 Adapun nilai Ttabel 0,05 yaitu sebesar 2,024. Dapat dilihat bahwa nilai THitung > Ttabel atau $-5,201 > 2,024$. Sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil penurunan perilaku prokrastinasi akademik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Apabila dianalisis dari dasar pengambilan keputusan atau kriteria penerimaan maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan media film pendek melalui layanan penguasaan konten terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten dengan media film

pendek efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji N-Gain pada kelas eksperimen yang memperoleh rata-rata N-Gain Score sebesar -0,6957 dengan persentase sebesar -69,57% yang termasuk dalam kategori sedang dan cukup efektif. Sedangkan pada kelas kontrol diperoleh rata-rata N-Gain Score sebesar -0,5052 dengan persentase sebesar -50,52% yang termasuk dalam kategori sedang dan kurang efektif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada kelas eksperimen lebih besar dibandingkan kelas kontrol. Dengan demikian, layanan penguasaan konten dengan media film pendek terbukti lebih efektif dalam membantu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, S., & Lisnawati, A. (2023). Upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management di SMP Negeri 10 Kota Jambi. *Journal on Education*, 5(2).
- Fitria, L., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2019). Prokrastinasi akademik mahasiswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 45–50.

- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74.
- Irfan Abraham, Y. S. (2022). Desain kuasi eksperimen dalam pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482.
<https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3800>
- Kurniawan, A. (2020). Pemanfaatan film pendek melalui layanan informasi terhadap peningkatan perilaku disiplin siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi [Skripsi, Universitas Jambi].
- Liana, W. K., Yusra, A., & Rahman, K. A. (2024). Pengaruh layanan klasikal dengan pemanfaatan film pendek terhadap interaksi sosial siswa di sekolah menengah atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 707–720.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5653>
- Mulyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45–52.
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Rohmad, Z., Subagya, S., & Erivianto, D. (2017). Penerapan media film pendek untuk meningkatkan minat belajar dan hasil belajar siswa pada mata pelajaran sosiologi kelas X IPS 1 SMA Negeri 5 Surakarta [Skripsi, Universitas Sebelas Maret].
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wulan, D. A. N. (2013). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 4(1), 55–74.