



Implementasi Layanan Informasi Berbantuan Video untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri dalam Memanfaatkan Waktu Senggang Mahasiswa

Tri Kasda Akbar Setiawan¹, Neni Noviza²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author: ✉ kasdaakbar7889@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

July 11, 2025

Revised

Oktober 01, 2025

Accepted

November 21,

2025

This study, titled Implementation of Video-Assisted Information Services to Enhance Self-Actualization in Utilizing Leisure Time Among UIN Raden Fatah Palembang Students, was motivated by the low awareness among final-semester students in using their leisure time productively. This study aims to describe self-actualization in the utilization of leisure time among 2021-cohort Guidance and Counseling (BPI) students of the Faculty of Da'wah and Communication, and to examine how video-assisted classical information services can enhance that self-actualization. A qualitative field-research approach was employed. Data were collected through observation, classical counseling sessions, and in-depth interviews with 15 final-semester BPI students, and were analyzed using Miles and Huberman's interactive model of data reduction, data display, and conclusion drawing/verification, with credibility established through source and technique triangulation. The findings show that video-assisted information services increased students' awareness of the importance of self-actualization and encouraged them to use their free time for beneficial activities such as independent learning, skill development, and building positive social relationships. The intervention was implemented in four stages across four sessions: needs identification and planning, service delivery, evaluation, and follow-up/reinforcement. These findings extend prior evidence on video-assisted counseling and leisure education by demonstrating their applicability to self-actualization among Indonesian university students.

Keywords: *Classical Counseling, Final-Semester Students, Leisure Time, Self-Actualization, Video Media.*

How to cite

Setiawan, T. K. A., & Noviza, N. (2025). Implementasi Layanan Informasi Berbantuan Video untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri dalam Memanfaatkan Waktu Senggang Mahasiswa. *Journal of Society Counseling*. 3(3). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v3i3.742>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Manusia pada umumnya tidak terlepas dari aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Penggunaan waktu bagi setiap orang bervariasi; sebagian memiliki rutinitas yang padat, sebagian lain memiliki waktu senggang yang cukup luas namun tidak disadari keberadaannya. Waktu luang dapat

diartikan sebagai masa di luar rutinitas harian dan bebas dari aktivitas yang menyita perhatian, sehingga dapat dimanfaatkan sesuai keinginan pribadi, misalnya untuk beristirahat, berekreasi, berinteraksi secara sosial, atau memperluas pengetahuan. Pengembangan diri sesuai minat pribadi pada waktu luang dapat memulihkan kelelahan dan melepaskan kejenuhan, sehingga pemanfaatan waktu senggang yang tepat akan mendukung perkembangan personal maupun sosial. Sebaliknya, waktu luang yang tidak diisi dengan aktivitas yang membangun berpotensi menimbulkan masalah, seperti perilaku menyimpang di lingkungan sekitar. Cara seseorang memanfaatkan waktu senggang dipengaruhi oleh faktor internal (ketertarikan, fokus, dorongan diri, dan tujuan hidup) maupun faktor eksternal, terutama peran keluarga.

Isu pemanfaatan waktu luang menjadi penting untuk dibahas di kalangan mahasiswa, mengingat banyak mahasiswa mengisi waktu luangnya dengan aktivitas kurang produktif seperti bermain gim, menonton serial televisi, atau berselancar di media sosial, yang berpotensi berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan pengembangan diri. Pola pemanfaatan waktu luang yang kurang bijaksana ini sering kali disebabkan oleh rendahnya pengendalian diri dan kesadaran akan pentingnya kegiatan bermanfaat; studi di Universitas Nusa Cendana, misalnya, menemukan bahwa mahasiswa cenderung memilih kegiatan hiburan yang minim nilai tambah, sehingga berimplikasi pada capaian akademik mereka.

Pemanfaatan waktu luang yang efektif berkaitan erat dengan aktualisasi diri mahasiswa. Teori aktualisasi diri menyatakan bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk mencapai potensi penuh dirinya, sehingga waktu luang idealnya dimanfaatkan untuk kegiatan yang mendukung pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan relasi sosial yang positif. Oleh karena itu, layanan informasi dan program pengembangan diri perlu diperkenalkan agar mahasiswa mampu memanfaatkan waktu luangnya secara optimal demi tujuan pribadi dan akademis yang lebih baik.

Layanan Informasi dalam Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan layanan yang memberikan data kepada peserta didik untuk mendukung pemahaman dan pengambilan keputusan, sekaligus membantu individu menghindari masalah yang menghambat perkembangannya, baik secara pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Susanto (2018) menjelaskan bahwa layanan informasi merupakan salah satu komponen layanan bimbingan dan konseling yang memberi kesempatan kepada konseli untuk memperoleh dan memahami berbagai data yang dapat dijadikan dasar pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa mencakup layanan orientasi, penyampaian informasi, penempatan dan penyaluran, bimbingan belajar, bimbingan kelompok, konseling perorangan, serta konseling kelompok. Layanan informasi secara khusus bertujuan membekali peserta didik dengan wawasan untuk menggali potensi diri, merancang, dan membentuk pola hidup sebagai pelajar, anggota keluarga, maupun bagian dari masyarakat.

Perkembangan teknologi digital turut mendorong transformasi layanan bimbingan dan konseling dari pendekatan konvensional menuju pendekatan berbasis multimedia. Penggunaan media video dalam layanan bimbingan dan konseling terbukti memberikan visualisasi yang lebih kuat sehingga meningkatkan pemahaman peserta layanan, sebagaimana ditunjukkan pada pengembangan media video bimbingan dan konseling bertema *self-love* (Oddang et al., 2022) dan pada pembelajaran berbasis multimedia dan slide yang meningkatkan efikasi diri serta performa peserta dalam konseling kefarmasian (Huang et al., 2025). Transformasi digital pada layanan bimbingan dan konseling, misalnya melalui media website, juga terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) peserta didik (Annisa et al., 2025), sementara pengembangan layanan interaktif digital di perguruan tinggi memperkuat efektivitas layanan bimbingan dan

konseling secara keseluruhan (Ristianti et al., 2025). Pada jenjang lain, model layanan bimbingan dan konseling berbasis aplikasi mobile telah dikembangkan untuk memperluas akses layanan (Prihandoko, 2021), dan pendekatan konseling kelompok berbasis panggilan video melalui WhatsApp terbukti meningkatkan keterbukaan diri peserta didik selama masa pembelajaran jarak jauh (Siregar et al., 2024). Media digital berupa cerita bergambar interaktif (*digital storytelling*) juga telah dimanfaatkan dalam layanan konseling karier daring bagi peserta didik dengan disabilitas fisik-motorik (Khalijian et al., 2023), serta media blog telah lama dikembangkan sebagai sarana layanan informasi bimbingan dan konseling (Efendi & Naqiyah, 2013).

Dalam konteks pemanfaatan waktu luang secara khusus, penelitian internasional menunjukkan bahwa program *leisure education* berbasis daring efektif meningkatkan perilaku dan pengalaman *leisure* mahasiswa (Kono et al., 2024) dan bahwa *leisure education* berbantuan video memberikan hasil positif pada kelompok dewasa (Dattilo et al., 2020). Media video melalui teknik *video prompting* juga terbukti efektif dalam mengajarkan keterampilan *leisure* kepada peserta didik berkebutuhan khusus (Cannella-Malone et al., 2016). Kemampuan belajar mandiri (*self-directed learning*) yang tumbuh melalui pemanfaatan media digital turut mendukung proses aktualisasi diri, sebagaimana ditemukan pada pembelajaran bahasa berbantuan perangkat *mobile* (Jeong, 2022) dan pada tur virtual imersif daring bagi peserta didik K-12 (Shadiev et al., 2024). Sementara itu, bimbingan berbasis petualangan (*adventure-based guidance*) juga terbukti mampu meningkatkan manajemen diri siswa sekolah menengah (A. & Farozin, 2024), yang relevan dengan upaya mendorong mahasiswa untuk mengelola waktu senggangnya secara mandiri.

Berbagai temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa integrasi media video ke dalam layanan informasi bimbingan dan konseling berpotensi meningkatkan efektivitas layanan. Namun demikian, penelitian terdahulu di lingkup lokal mengenai pemanfaatan waktu luang dan aktualisasi diri, seperti penerapan konseling individu bagi remaja (Anjelina, 2023) dan layanan informasi untuk manajemen waktu pengumpulan tugas (Dani, 2023), masih menggunakan pendekatan konseling konvensional dan belum secara khusus mengintegrasikan media video sebagai alat bantu layanan. Penelitian mengenai kepercayaan diri dan aktualisasi diri pada mahasiswa relawan (Agustina et al., 2023) juga belum menyentuh aspek pemanfaatan waktu senggang maupun peran media digital. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan (*gap*) penelitian mengenai bagaimana layanan informasi berbantuan video secara spesifik dapat meningkatkan aktualisasi diri mahasiswa tingkat akhir dalam memanfaatkan waktu senggangnya, yang menjadi fokus utama penelitian ini.

Aktualisasi diri menurut Maslow adalah dorongan yang dimiliki setiap individu untuk menjadi dirinya yang otentik dan memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Kebutuhan akan aktualisasi diri merupakan motivasi untuk terus merealisasikan kapabilitas diri, yakni keinginan untuk menjadi sosok yang mampu diwujudkan. Maslow menjelaskan bahwa aktualisasi diri adalah proses menjadi pribadi yang sejati serta mengembangkan karakteristik dan potensi psikologis yang unik. Dalam *Hierarchy of Needs*, Maslow menempatkan *self-actualization* sebagai kebutuhan dan pencapaian tertinggi dalam kehidupan manusia, yang dilalui setiap individu tanpa memandang latar belakang etnis atau asal-usulnya. Aktualisasi diri berkaitan erat dengan dorongan individu untuk mengoptimalkan seluruh potensi demi mencapai segala sesuatu yang mungkin diraih, sekaligus menjadi puncak kematangan dan kedewasaan pribadi (Arroisi, 2022).

Dari perspektif Islam, aktualisasi diri berangkat dari konsep fitrah manusia sebagai makhluk yang bertauhid, sebagaimana dijelaskan Abu Hurairah r.a. mengenai makna fitrah dalam hadis:

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يَهُودَانِهِ أَوْ نَصْرَانِيَّةٍ أَوْ مَجَسَّانِهِ

Artinya: "Setiap anak yang lahir dilahirkan dalam keadaan fitrah. Namun, orang tuanyalah yang kemudian menjadikannya beragama Yahudi, Nasrani, atau Majusi." (HR. Bukhari, dalam Al-Bukhari, 1992)

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan pada Kamis, 26 September 2024, peneliti mengamati bahwa sebagian mahasiswa semester akhir angkatan 2021 Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam jarang memanfaatkan waktu senggangnya untuk belajar mandiri di kampus. Wawancara pendahuluan dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa penggunaan ponsel pintar lebih sering diarahkan untuk bermain gim dan membuka media sosial dibandingkan dengan mencari referensi atau bahan bacaan perkuliahan. Sebagian mahasiswa lain memanfaatkan waktu luangnya untuk kegiatan nonakademik seperti aktivitas organisasi yang terkadang berlebihan sehingga mengabaikan jam kuliah, meskipun mereka menyadari pentingnya peran mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan (1) mendeskripsikan gambaran aktualisasi diri dalam pemanfaatan waktu senggang mahasiswa BPI angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi, dan (2) menganalisis implementasi layanan informasi berbantuan video dalam meningkatkan aktualisasi diri tersebut. Di dalamnya berisi uraian tentang latar belakang masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta teori atau tinjauan pustaka, yang terdiri dari: (a) perkembangan terkini dari ilmu yang dipelajari; (b) kesenjangan penelitian; (c) argumentasi peneliti dalam memenuhi gap sebagai komitmen mereka untuk berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan; dan (d) tujuan penelitian. (Times New Roman, 11)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu penelitian yang berfokus pada pembentukan data deskriptif yang bersumber langsung dari subjek penelitian. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologi dan komunikasi, dengan tujuan memahami fenomena yang dialami subjek penelitian seperti persepsi, motivasi, dan tindakan secara holistik melalui deskripsi kata-kata dan bahasa pada konteks khusus yang alamiah (Moleong, 2014).

Penelitian dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, tepatnya pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Subjek penelitian ditentukan secara purposif, yaitu 15 mahasiswa semester akhir angkatan 2021 kelas 2152 C, dengan pertimbangan bahwa kelompok ini berada pada masa transisi akademik yang paling relevan dengan isu pemanfaatan waktu senggang dan aktualisasi diri.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung dan sistematis terhadap pelaksanaan layanan konseling klasikal berbantuan video, dengan pemusatan perhatian pada respons dan perilaku mahasiswa. Wawancara dilakukan secara terbuka dan mendalam berpedoman pada pedoman wawancara, bertujuan memperoleh informasi lisan mengenai subjek dan masalah penelitian secara luas. Dokumentasi digunakan sebagai pelengkap observasi dan wawancara, berupa catatan kegiatan, tulisan, maupun rekaman yang memperkuat data yang diperoleh.

Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, meliputi reduksi data (memilah dan menyederhanakan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi), penyajian data (menyusun data secara naratif agar mudah dipahami), dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber (membandingkan data dari mahasiswa, hasil

observasi, dan dokumentasi) serta triangulasi teknik (membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi pada proses konseling klasikal). Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, yaitu memperoleh kesediaan berpartisipasi dari seluruh subjek (*informed consent*), menjaga kerahasiaan identitas partisipan, dan menggunakan data semata-mata untuk kepentingan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Pelaksanaan Layanan

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dalam penggalian informasi mengenai pemanfaatan waktu senggang pada mahasiswa semester akhir kelas 2152 C, disimpulkan bahwa diperlukan inovasi dalam penyampaian layanan informasi, salah satunya melalui media video, untuk membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran dan kemampuan mengaktualisasikan diri melalui pemanfaatan waktu senggang secara positif.

Pelaksanaan konseling klasikal berbantuan video untuk meningkatkan aktualisasi diri dalam memanfaatkan waktu senggang mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang dilakukan sejak 21 April hingga 21 Mei 2025, dengan 4 kali pertemuan dalam satu bulan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktualisasi diri mahasiswa BPI angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam memanfaatkan waktu senggang, sekaligus mengimplementasikan layanan informasi berbantuan video untuk meningkatkan aktualisasi diri tersebut.

Pertemuan Pertama: Identifikasi Kebutuhan dan Perencanaan

Pertemuan pertama diawali dengan *ice breaking* untuk membangun kenyamanan dan komunikasi terbuka antarpeserta, dilanjutkan dengan sesi diskusi terbuka untuk mengidentifikasi permasalahan mahasiswa akhir dalam mengelola waktu senggang setelah menyelesaikan sebagian besar beban akademik. Hasil diskusi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa merasa bingung dalam memanfaatkan waktu luang, yang berujung pada aktivitas yang kurang produktif. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, dirancang layanan informasi berbasis video yang dinilai lebih menarik, mudah diakses, dan efektif untuk menyampaikan inspirasi serta panduan aktivitas pengembangan diri, dengan konten yang mencakup pengembangan soft skill, persiapan karier, manajemen waktu, dan strategi aktualisasi diri.

Pertemuan Kedua: Pelaksanaan Layanan

Konselor menyampaikan materi layanan melalui media video secara menarik dan interaktif, diawali sambutan dan penjelasan singkat mengenai tujuan layanan, kemudian pemutaran video motivasi bertema "Mahasiswa Hebat, Waktu Senggang Sangatlah Penting". Setelah pemutaran video, konselor mengulas kembali makna aktualisasi diri dan pentingnya pemanfaatan waktu senggang, dilanjutkan dengan diskusi kelompok kecil untuk berbagi pengalaman mengenai kegiatan positif yang pernah maupun ingin dilakukan pada waktu senggang. Sesi ditutup dengan mahasiswa menuliskan rencana kegiatan produktif sebagai bentuk komitmen awal menuju aktualisasi diri.

Pertemuan Ketiga: Evaluasi

Pertemuan ketiga difokuskan pada evaluasi efektivitas layanan dan perubahan yang terjadi pada mahasiswa. Konselor membagikan instrumen evaluasi dan meminta umpan balik mengenai isi serta penyampaian layanan video, termasuk perubahan pola pikir dan kegiatan baru yang mulai diterapkan mahasiswa. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa

terbantu dan termotivasi mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat, seperti aktif berorganisasi, mengikuti magang, kursus daring, dan menulis jurnal pribadi.

Pertemuan Keempat: Tindak Lanjut dan Penguatan

Pada tahap ini, konselor mendorong keberlanjutan aktualisasi diri mahasiswa dan pembentukan sistem dukungan sosial antarpeserta, antara lain dengan mendokumentasikan aktivitas aktualisasi diri melalui media sosial pribadi atau jurnal reflektif, serta membentuk kelompok kecil pendampingan sebagai wadah saling mendukung. Kegiatan ditutup dengan sesi refleksi bersama, penyampaian rekomendasi perbaikan layanan, dan usulan program lanjutan berupa workshop tematik untuk menunjang pengembangan soft skill dan kesiapan karier.

Gambaran Aktualisasi Diri Mahasiswa

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa 15 mahasiswa angkatan 2021 kelas 2152 C cenderung memanfaatkan waktu senggang mereka untuk berbagai aktivitas positif yang mencerminkan perkembangan aspek psikologis mereka. Dari aspek kreativitas, mahasiswa mampu berpikir kreatif melalui kegiatan membuat konten digital, menulis karya sastra, dan menggambar, serta berani berinovasi dengan merintis usaha kecil seperti berjualan daring atau membuka jasa desain grafis. Mereka juga mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, misalnya aktif dalam organisasi atau komunitas yang berbeda dari latar belakang asal mereka.

Dari aspek moralitas, sebagian besar mahasiswa menunjukkan empati dan kepedulian terhadap orang lain melalui kegiatan relawan, membantu teman belajar, atau kegiatan sosial, serta mampu bersikap jujur dan adil dalam diskusi maupun penyelesaian konflik kelompok. Dari aspek penerimaan diri, mahasiswa menunjukkan kepercayaan diri untuk mengeksplorasi potensi dan tampil di depan umum, serta menghargai diri sendiri dengan meluangkan waktu istirahat dan berolahraga. Dari aspek spontanitas, mahasiswa cenderung terbuka terhadap pengalaman baru, tidak kompetitif secara berlebihan, dan mengikuti kata hati dalam memilih kegiatan waktu luang sesuai suasana hati.

Pembahasan

Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai pengembangan media video bimbingan dan konseling bertema *self-love* yang menunjukkan bahwa media video efektif meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri peserta layanan (Oddang et al., 2022). Efektivitas media video dalam penelitian ini juga sejalan dengan temuan Huang et al. (2025) yang mengungkapkan bahwa pendekatan multimedia mampu meningkatkan efikasi diri dan performa peserta konseling karena video memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret. Demikian pula, Galatsopoulou et al. (2022) menemukan bahwa pembelajaran aktif berbasis video meningkatkan persepsi positif dan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran, sementara tingginya penerimaan mahasiswa terhadap video sebagai media layanan pada penelitian ini sejalan dengan temuan Turan dan Cetintas (2019) mengenai tingkat adopsi video lesson yang tinggi karena kemudahan akses dan fleksibilitas waktu.

Selain meningkatkan pemahaman, penggunaan video dalam konseling klasikal turut mendorong regulasi diri mahasiswa, sebagaimana dijelaskan Shyr dan Chen (2018) dalam konteks *flipped learning* berbasis teknologi yang meningkatkan *self-regulation* peserta didik, serta konsisten dengan temuan Yang dan Oh (2023) bahwa pembelajaran berbasis masalah berbantuan video menghasilkan capaian yang lebih baik dibandingkan dengan metode konvensional. Kemampuan mahasiswa dalam memanfaatkan waktu luang untuk belajar mandiri

pada penelitian ini juga relevan dengan temuan mengenai pembelajaran bahasa informal berbasis layanan streaming video (Dizon, 2021) dan pembelajaran mandiri berkelanjutan melalui perangkat *mobile* (Jeong, 2022), yang sama-sama menunjukkan bahwa media video dan digital dapat menumbuhkan inisiatif belajar mandiri di luar jam formal.

Gambaran ini juga sejalan dengan penelitian mengenai konseling individu dalam pemanfaatan waktu luang bagi remaja yang menyimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengelola waktu luang secara efektif dan membantunya memahami serta menghargai waktu sehingga dapat memanfaatkannya untuk hal-hal positif (Anjelina, 2023). Sejalan dengan itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi aktualisasi diri mahasiswa adalah kurangnya kesadaran terhadap potensi diri serta adanya keraguan dan rasa takut dalam mengekspresikannya, yang menghambat perkembangan potensi secara optimal dan menegaskan pentingnya proses aktualisasi diri dalam pertumbuhan pribadi, khususnya melalui pemanfaatan waktu senggang.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap pelaksanaan konseling klasikal, mahasiswa pada dasarnya memiliki kendala dalam memanfaatkan waktu senggang sehingga sulit mengatur waktu secara efektif. Tujuan konseling klasikal berbantuan video yang dirumuskan peneliti adalah membantu mahasiswa memahami pengertian, tujuan, manfaat, dan langkah-langkah pemanfaatan waktu senggang secara produktif melalui media video. Hasil penelitian membuktikan bahwa konseling klasikal berbantuan video mampu meningkatkan aktualisasi diri mahasiswa dalam memanfaatkan waktu senggang: mahasiswa menjadi lebih sadar akan pentingnya manajemen waktu melalui tayangan video yang bersifat edukatif dan reflektif, mulai memahami cara mengelola waktu luang secara produktif, bukan sekadar hiburan, tetapi juga sarana pengembangan diri. Media video terbukti efektif sebagai alat bantu konseling klasikal karena memberikan visualisasi yang lebih kuat, memudahkan pemahaman, serta memberikan dampak emosional yang membuat pesan lebih membekas.

Selanjutnya, penelitian ini juga menunjukkan peningkatan kemampuan aktualisasi diri mahasiswa karena mereka lebih mampu mengenali potensi diri dan mencari cara untuk mengembangkan diri melalui kegiatan positif di waktu senggang, seperti mengikuti pelatihan, membaca, atau aktivitas produktif lainnya. Interaksi antara konselor dan mahasiswa juga menjadi lebih dinamis karena video mampu memicu diskusi dan refleksi dalam sesi konseling, sehingga komunikasi menjadi lebih hidup dan mahasiswa lebih terbuka mengemukakan kendala serta solusi yang mereka pikirkan. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian mengenai pemanfaatan waktu luang dan aktualisasi diri siswa SMA, yang menunjukkan bahwa program kegiatan yang dirancang guru menghasilkan perubahan signifikan sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling klasikal dengan layanan informasi berbantuan video.

Meskipun demikian, efektivitas media video dalam layanan konseling tidak lepas dari sejumlah tantangan, seperti keterbatasan akses teknologi dan kesiapan penerima layanan, sebagaimana diidentifikasi Kaimara et al. (2021) dalam studi mengenai hambatan implementasi pembelajaran berbasis digital di kelas. Dari perspektif kesehatan mental, praktik *mindfulness* digital juga relevan untuk mendukung pemanfaatan waktu senggang secara reflektif, sebagaimana diulas oleh Yosep et al. (2024) yang menunjukkan bahwa berbagai bentuk *digital mindfulness* dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Temuan-temuan ini menjadi catatan penting bagi keberlanjutan program layanan informasi berbantuan video pada penelitian dan praktik layanan bimbingan dan konseling selanjutnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa BPI angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada dasarnya telah menampilkan indikator aktualisasi diri, yaitu kreativitas, moralitas, penerimaan diri, dan spontanitas dalam memanfaatkan waktu senggang, meskipun sebagian masih terkendala kesadaran dan pengelolaan waktu yang belum optimal. Implementasi layanan informasi berbantuan video melalui konseling klasikal yang dilaksanakan dalam empat tahap, yaitu identifikasi kebutuhan dan perencanaan, pelaksanaan layanan, evaluasi, serta tindak lanjut, terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan kemampuan mahasiswa dalam mengaktualisasikan diri melalui pemanfaatan waktu senggang secara produktif, baik untuk belajar mandiri, pengembangan keterampilan, maupun membangun relasi sosial yang positif.

Secara praktis, temuan ini menegaskan pentingnya integrasi media video ke dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi sebagai alternatif metode yang lebih menarik, mudah diakses, dan berdampak emosional bagi mahasiswa. Konselor pendidikan tinggi disarankan untuk mengembangkan konten video tematik secara berkelanjutan sebagai bagian dari layanan informasi rutin, serta mempertimbangkan keterbatasan akses teknologi mahasiswa dalam perancangan layanan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan subjek yang terbatas pada satu program studi dan satu angkatan, serta durasi intervensi yang relatif singkat (satu bulan), sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain kuantitatif atau *mixed-methods* dengan kelompok kontrol untuk menguji efektivitas layanan informasi berbantuan video secara lebih terukur, serta memperluas cakupan subjek pada program studi dan jenjang pendidikan lain.

REFERENSI

- A., & Farozin, M. (2024). Development of Adventure-Based Guidance to Improve Self-Management of High School Students. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v13i2.30315>
- Agustina, T., Nasichah, D. N., & Zahirah, H. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Aktualisasi Diri Mahasiswa Volunteer Ayasofya Youth Community. *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam dan Humaniora*, 7(2), 181–191. <https://doi.org/10.47006/attazakki.v7i2.18891>
- Al-Bukhari, Abu Abdillah Muhammad Ibn Ismail. (1992). *Sahih Bukhari* (Hadis No. 456). Istanbul: Dar Sahnani. [Google Scholar](#)
- Anjelina, S. (2023). Penerapan konseling individu dalam pemanfaatan waktu luang untuk aktualisasi diri remaja di Desa Perkebunan Sei Rumbia Kecamatan Kota Pinang (Skripsi/Tesis). UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. [Google Scholar](#)
- Annisa, D. F., Utomo, P., & Da Costa, A. (2025). Digital Transformation in Guidance and Counseling: The Influence of Website Media on Students' Self-Awareness. *Al-Musyirif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.38073/almusyirif.v8i1.2499>
- Arroisi, J. (2022). Problem Aktualisasi Diri Abraham Maslow Perspektif Al-Ghazali (Analisis Studi Pemikiran Psikologis). *Aqlania: Jurnal Filsafat dan Teologi Islam*, 13(2), 169–188. <https://doi.org/10.32678/aqlania.v13i2.6616>
- Baxter, P., & Jack, S. (2008). Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. *The Qualitative Report/International Journal of Qualitative Methods*, 7(4), 544–559. [Google Scholar](#)

- Cannella-Malone, H. I., Miller, O., Schaefer, J. M., Jimenez, E., Page, E. J., & Sabielny, L. M. (2016). Using Video Prompting to Teach Leisure Skills to Students With Significant Disabilities. *Exceptional Children*, 82, 463–478. <https://doi.org/10.1177/0014402915598778>
- Dani, I. (2023). Implementasi Layanan Informasi Dalam Meningkatkan Manajemen Waktu Pengumpulan Tugas Selama Pembelajaran Daring Di Mas Sinar Islami Bingai Kec. Wampu Kab. Langkat. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (Ikabki)*, 4(2). [Google Scholar](#)
- Dattilo, J., Lorek, A. E., Sliwinski, M., Chen, S., & Hill, N. (2020). An examination of video assisted leisure education in middle-aged and older adults. *Journal of Leisure Research*, 52, 227–246. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1767005>
- Dizon, G. (2021). Subscription video streaming for informal foreign language learning: Japanese EFL students' practices and perceptions. *TESOL Journal*. <https://doi.org/10.1002/tesj.566>
- Efendi, M., & Naqiyah, N. (2013). Pengembangan Media Blog Dalam Layanan Informasi Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal BK Unesa*, 1(1), 1–20. [Google Scholar](#)
- Fauzan, A. (2024). Analisis Resepsi Generasi Z Terhadap Pendidikan Kesehatan Mental dalam Youtube Channel Satu Persen (Skripsi/Tesis). Universitas Islam Indonesia. [Google Scholar](#)
- Galatsopoulou, F., Kenterelidou, C., Kotsakis, R., & Matsiola, M. (2022). Examining Students' Perceptions towards Video-Based and Video-Assisted Active Learning Scenarios in Journalism and Communication Courses. *Education Sciences*. <https://doi.org/10.3390/educsci12020074>
- Huang, Y.-M., Lin, F.-J., Wang, Y.-H., Shiyabola, O., Chan, H.-Y., & Ho, Y.-F. (2025). Unveiling pedagogical effects of blended multimedia and slide-based approaches on students' self-efficacy and performance in over-the-counter medication counseling: an explanatory mixed methods study. *BMC Medical Education*, 25. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-08094-7>
- Jeong, K.-O. (2022). Facilitating Sustainable Self-Directed Learning Experience with the Use of Mobile-Assisted Language Learning. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su14052894>
- Kaimara, P., Fokides, E., Oikonomou, A., & Deliyannis, I. (2021). Potential Barriers to the Implementation of Digital Game-Based Learning in the Classroom: Pre-service Teachers' Views. *Technology, Knowledge and Learning*, 26, 825–844. <https://doi.org/10.1007/s10758-021-09512-7>
- Khalijian, S., Pordelan, N., Khamsehazadeh, S., Askari, A., & Heydari, H. (2023). Customization and use of digital storytelling in providing online career counseling services to students with physical-motor disabilities: A mixed study. *Education and Information Technologies*, 1–28. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11658-z>
- Kono, S., Cho, S., Dattilo, J., & Nagata, S. (2024). Effects of online leisure education on leisure behaviors and experiences among university students. *Journal of Leisure Research*, 56, 381–403. <https://doi.org/10.1080/00222216.2024.2305767>
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. [Google Scholar](#)
- Oddang, H. S., Saman, A., Mansyur, A., & Anas, M. (2022). The Development of Video-Based Guidance and Counseling Media on Self-Love. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.26858/jppk.v8i2.35528>

- Prihandoko, T. (2021). Model Development of Mobile-Based Guidance and Counseling Services (Android). *Psychology and Education Journal*. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i1.1487>
- Risianti, D. H., Syahindra, W., Jumansyah, J., Marlana, M., & Arip, M. (2025). Development of smart digital interactive service as a strategy for guidance and counseling services in higher education. *Journal of Education and Health Promotion*, 14. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1994_23
- Shadiev, R., Yi, S., & Aksal, F. A. (2024). Cultivating self-directed learning abilities in K-12 students through immersive online virtual tours. *Interactive Learning Environments*, 32, 7338–7363. <https://doi.org/10.1080/10494820.2024.2312923>
- Shyr, W.-J., & Chen, C.-H. (2018). Designing a technology-enhanced flipped learning system to facilitate students' self-regulation and performance. *Journal of Computer Assisted Learning*, 34, 53–62. <https://doi.org/10.1111/jcal.12213>
- Siregar, D. A., Siregar, H. F. M., Dewi, S., & Manurung, A. S. (2024). Improving Students' Self-Openness With the Help of WhatsApp Video Calls During Cyber-Counseling-Based Group Counseling. *Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.70248/jp.v1i2.1590>
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. [Google Scholar](#)
- Turan, Z., & Cetintas, B. (2019). Investigating university students' adoption of video lessons. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*, 35, 122–139. <https://doi.org/10.1080/02680513.2019.1691518>
- Yang, S.-Y., & Oh, Y. (2023). Video-Assisted Versus Traditional Problem-Based Learning: A Quasi-Experimental Study Among Pediatric Nursing Students. *Journal of Nursing Research*, 31, e277. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000557>
- Yosep, I., Suryani, S., Mediani, H. S., Mardhiyah, A., & Ibrahim, K. (2024). Types of Digital Mindfulness: Improving Mental Health Among College Students – A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 43–53. <https://doi.org/10.2147/jmdh.s443781>

Copyright Holder :

© Setiawan, T. K. A., & Noviza, N. (2025).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

