

**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN SELF-
REGULATED LEARNING UNTUK MEREDUKSI
PROKRASINASI AKADEMIK PADA PESERTA
DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

SILVY SYAFHIRA

1106618031

BIMBINGAN DAN KONSELING

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2022

**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)
(2022)**

Silvy Syafhira

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan produk berupa panduan pelatihan menggunakan fase dan strategi *self-regulated learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA). Produk yang dikembangkan terbagi menjadi dua jenis yang saling berkaitan yaitu buku panduan pelaksanaan untuk guru BK dan buku panduan yang berisi materi dan lembar kerja untuk peserta didik. Penelitian ini termasuk pada *Research and Development (R&D)* dengan menggunakan model pengembangan ADDIE yang terdiri dari 5 tahapan, yaitu: *Analyze, Design, Develop, Implementation, dan Evaluation*. Namun, penelitian hanya dibatasi pada tahap *develop* sesuai tujuan penelitian. Program pelatihan yang digunakan dalam penyusunan panduan diadaptasi dari pelatihan Grunschel et.al. (2018) yang telah terbukti efektif mengurangi prokrastinasi akademik dan menunjukkan perubahan yang diharapkan pada peserta pelatihan. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya angket yang terdiri dari angket *Academic Procrastination Scale (APS)* dan angket kebutuhan buku panduan peserta didik, wawancara, studi pustaka dan penilaian yang terdiri dari penilaian uji validasi ahli serta penilaian respon pengguna. Hasil penilaian terhadap kedua produk yang dikembangkan diantaranya: 1) Buku Panduan guru BK mendapat hasil uji ahli materi sebesar 81,94 % (Sangat Layak), uji ahli media sebesar 94,74% (Sangat Layak), dan penilaian respon kepada dua orang Guru BK dengan rata-rata sebesar 99% (Sangat Layak); 2) Buku Panduan Peserta didik mendapat hasil uji ahli materi sebesar 83,33% (Sangat Layak), uji ahli media sebesar 82,89% (Sangat Layak), dan penilaian respon pada tujuh orang peserta didik dengan rata-rata sebesar 92,71% (Sangat Layak). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa media panduan pelatihan mereduksi prokrastinasi akademik dengan menggunakan strategi dan fase SRL "Sangat Layak" untuk diuji cobakan pada tahap lanjutan.

Kata Kunci: *Panduan Pelatihan, Self-Regulated Learning, Prokrastinasi Akademik, Model ADDIE.*

**DEVELOPMENT OF SELF-REGULATED LEARNING TRAINING GUIDE
TO REDUCE ACADEMIC PROCRASTINATION IN HIGH SCHOOL
STUDENT
(2022)**

Silvy Syafhira

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop a product in the form of a training guide using phase and strategy of self-regulated learning to reduce academic procrastination in high school students. The products developed are divided into two interrelated types, manual book for guidance and counseling teachers and hand book containing materials and worksheets for students. This research is included in Research and Development (R&D) using the ADDIE development model which consists of 5 stages, namely: Analyze, Design, Develop, Implementation, and Evaluation, However, in this research only limited to the develop stage according to the research objectives. The training program used in the preparation of the guide was adapted from the training of Grunschel et.al. (2018) which has been shown to be effective in reducing academic procrastination and shows the expected changes in trainees. Data was collected using a questionnaire consisting of an Academic Procrastination Scale (APS) questionnaire and a student guide book needs questionnaire, interviews, literature studies and assessments consisting of expert validation test assessments and user response assessments. The results of the assessment of the two products developed include: 1) The guidance and counseling teacher's manual book received material expert test results of 81.94% (Very Eligible), media expert test of 94.74% (Very Eligible), and response assessments to two guidance and counseling teachers with an average of 99% (Very Eligible); 2) The Student's hand book got the results of the material expert test of 83.33% (Very Eligible), the media expert test of 82.89% (Very Eligible), and the response assessment of seven students with an average of 92.71 % (Very Eligible). Therefore, it can be concluded that the training guide to reduces academic procrastination using strategy and phase SRL "Very Eligible" to be tested at an advanced stage.

Keywords: *Training Guide, Self-Regulated Learning, Academic Procrastination, ADDIE Model*

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN
PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan *Self-Regulated Learning* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA)

Nama Mahasiswa : Silvy Syafhira

Nomor Registrasi : 1106618031

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 18 Agustus 2022

Dosen Pembimbing I








Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.
NIP. 197911292008121002

Dosen Pembimbing II



Dr. Herdi, M.Pd.
NIP. 198408052009121004

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		06/9 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggung Jawab)**		06/9 2022
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. (Ketua Penguji)***		30/8 2022
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi. (Anggota)****		30/8-2022
Dr. Karsih, M.Pd. (Anggota)****		30/8 -2022

* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

** Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan

*** Ketua Penguji

**** Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Penguji

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Silvy Syafhira

No. Registrasi : 1106618031

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengembangan Panduan Pelatihan *Self-Regulated Learning* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA)”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April – Agustus 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 15 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



SEPULUH RIBU RUPIAH
10000
METERAI TEMPEL
4D674AKX036337505

Silvy Syafhira



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Silvy Syafhira
NIM : 1106618031
Fakultas/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Alamat email : silvysyafhira@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Panduan Pelatihan Self-Regulated Learning Untuk Mereduksi
Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 September 2022

Penulis

(Silvy Syafhira)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Perhaps you hate a thing and it is good for you; and perhaps you love a thing and it is bad for you. And ALLAH knows, while you know not”

(QS. Al-Baqarah : 216)

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk orang-orang yang peneliti sayangi dan cintai, yaitu:

1. Kedua orang tua tercinta, ayahanda Syafril dan ibunda Irmawati yang telah memberikan segala bentuk dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah percaya sepenuhnya kepada peneliti dan Terimakasih atas segala jasa dan pengorbanan yang telah diberikan.
2. Abang dan Adikku, Vio Letta Surya Pratama, A.Md. dan Adytia Perdana yang telah memberikan dukungan, doa dan semangat kepada peneliti agar dapat segera lulus.
3. Teman seperjuangan dosen pembimbing skripsiku, Millenia Pasca Hijriahni Mucharam, yang telah berjuang dan berkeluh kesah bersama selama bimbingan dan proses penulisan skripsi.
4. Sahabat setia lawson dan keretaku, Nadya Putri Permatasari, yang telah menemani, berproses, dan berpetualang bersama selama perkuliahan.
5. Teman-teman seperjuangan sekaligus sahabatku di kampus, Millenia Pasca Hijriahni Mucharam, Putri Aulia Ferdiani, Sarah Khairunnisa dan Reffina Deva Octazalicha yang telah menemani dan mengisi hari-hari ku selama masa perkuliahan.
6. Serta teman-teman BK Angkatan 2018 yang telah bercengkrama dan berjuang bersama selama perkuliahan. Semoga kita semua diberikan kemudahan dan kesuksesan dalam proses menaiki tangga kehidupan.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan Semesta Alam, yang telah menetapkan segala sesuatu yang paling baik bagi hamba-Nya. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan besar baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabat tercinta.

Alhamdulillah berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Panduan Pelatihan *Self-Regulated Learning* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA)” yang menjadi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, peneliti banyak memperoleh bantuan baik bimbingan, pengajaran, arahan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dan Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. Kons., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Kemudian, kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan berbagai arahan, masukan, kritik dan saran yang membangun dalam proses penulisan skripsi ini. Serta, kepada Dr. Herdi, M.Pd., selaku Dosen Penasehat Akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama peneliti menempuh perkuliahan di Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta.

Selanjutnya, kepada Guru BK SMA Labschool Kebayoran, Pak Randyka Kistara, S.Pd., Bu Gezia Kasia Wela, S.Pd. dan Bu Airen Dianitre, S.Pd. yang telah membantu peneliti dalam pengembangan dan penilaian buku panduan guru BK. Serta, kepada Peserta didik kelas XI SMA

Labschool Kebayoran yang telah bersedia mengisi instrumen penelitian skripsi. Khususnya kepada M. Ikhsan AM, M. Rifandi, Neysalma Tabina, Naura, Kaniya Alaika Tabina, Princessfa Azzahra Alvin, dan Divina Syanara yang telah membantu peneliti melakukan penilaian respon pengguna buku panduan peserta didik.

Lalu tak lupa pula, kepada Beasiswa Bidikmisi yang sangat berjasa membantu membiayai perkuliahan dan memberikan uang saku bulanan sehingga peneliti tidak perlu memikirkan biaya selama berkuliah.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Namun, hal tersebut telah diusahakan semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak dan hasil produk yang dikembangkan dapat diimplementasikan sebagaimana mestinya.

Terimakasih.

Jakarta, Agustus 2022

Peneliti



Silvy Syafhira

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Deskripsi Teoritik	9
1. Prokrastinasi Akademik	9
2. <i>Self-Regulated Learning</i>	19
B. Panduan Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i>	28
1. Buku Panduan	28
2. Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i>	32
C. Model ADDIE	45
D. Penelitian yang Relevan	48
E. Kerangka Berpikir	51
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	54
A. Tujuan Penelitian	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian	54
C. Metode Penelitian	55
D. Teknik Pengumpulan Data	56

E. Prosedur Pengembangan.....	63
F. Panduan Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i> Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA).....	67
G. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	73
A. Kerangka Model Teoritis.....	73
B. Hasil Analisis Uji Coba Produk.....	98
C. Perubahan Media.....	104
D. Pembahasan.....	108
E. Keterbatasan Penelitian.....	110
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	111
A. Kesimpulan.....	111
B. Implikasi.....	113
C. Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA.....	115
LAMPIRAN.....	120



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.2. Bagan Kerangka Berpikir	53
Gambar 3.2. Tahapan Model Pengembangan ADDIE	56
Gambar 4.1. Kulit Buku Panduan Guru BK.....	96
Gambar 4.2. Kulit Buku Panduan Peserta Didik	96



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Langkah-Langkah Model ADDIE.....	47
Tabel 3.1. Kisi-Kisi Angket Karakteristik Buku Panduan yang Dibutuhkan Peserta Didik	57
Tabel 3.2. Kisi-Kisi Panduan Wawancara Guru BK	58
Tabel 3.3. Kisi-Kisi Instrumen Validasi Ahli Materi.....	60
Tabel 3.4. Kisi-Kisi Instrumen Validasi Ahli Media	61
Tabel 3.5. Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Guru BK.....	62
Tabel 3.6. Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Peserta Didik	62
Tabel 3.7. Klasifikasi Skala Likert Angket	69
Tabel 3.8. Rumus Kategorisasi Angket Prokrastinasi	70
Tabel 3.9. Klasifikasi Skala Likert Penilaian.....	70
Tabel 3.10. Kriteria Penilaian Produk	71
Tabel 4.1. Identifikasi Sumber Daya Relevan	85
Tabel 4.2. Rencana Manajemen Projek.....	87
Tabel 4.3. Hasil Uji Validasi Ahli Materi – Buku Panduan Guru BK	98
Tabel 4.4. Hasil Uji Validasi Ahli Materi – Buku Panduan Peserta Didik..	99
Tabel 4.5. Hasil Uji Validasi Ahli Media – Buku Panduan Guru BK	100
Tabel 4.6. Hasil Uji Validasi Ahli Media – Buku Panduan Peserta Didik	101
Tabel 4.7. Hasil Penilaian Pengguna – Buku Panduan Guru BK.....	102
Tabel 4.8. Hasil Penilaian Pengguna – Buku Panduan Peserta Didik ...	103

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1. Gambaran Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMA Labschool Kebayoran	74
Grafik 4.2. Peta Capaian Skor Instrumen Prokrastinasi Akademik	75



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	121
Lampiran 2. Surat Permohonan Uji Ahli Materi	122
Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Ahli Media	123
Lampiran 4. Instrumen <i>Academic Procrastination Scale (APS)</i>	124
Lampiran 5. Angket Karakteristik Buku Panduan Peserta Didik	126
Lampiran 6. Instrumen Wawancara Guru BK	128
Lampiran 7. Hasil Angket <i>APS Scale</i>	130
Lampiran 8. Hasil Angket Karakteristik Buku Panduan Peserta Didik ...	138
Lampiran 9. Lembar Hasil Validasi Uji Ahli Materi	149
Lampiran 10. Lembar Hasil Validasi Uji Ahli Media	155
Lampiran 11. Lembar Hasil Penilaian Respon Guru BK	163
Lampiran 12. Lembar Hasil Penilaian Respon Peserta Didik	171
Lampiran 13. Hasil Model Fisik (Produk)	199
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup	200