

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sering terjadi pada masyarakat modern terlebih pada kondisi pandemi COVID-19 saat ini. Pada kondisi ini, perubahan terhadap sistem pembelajaran berlangsung secara cepat dan tiba-tiba sehingga peserta didik harus cepat beradaptasi dengan perubahan yang ada. Namun, tidak sedikit ditemukan peserta didik yang belum dapat beradaptasi dengan cepat sehingga mereka memilih melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil analisis yang peneliti lakukan pada masa pandemi COVID-19 kepada 192 peserta didik kelas XI SMA Labschool Kebayoran, mengungkap bahwa sebanyak 6,25% peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang “Sangat Tinggi” dan sebanyak 28,60% peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi akademik “Tinggi”. Kemudian, sebanyak 34,90% peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi akademik “Sedang”, 20,80% peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi akademik “Rendah”, dan hanya 9,45% peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik “Sangat Rendah”. Banyaknya persentase peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik “Tinggi” dan “Sangat Tinggi” menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik cukup umum terjadi dikalangan peserta didik SMA selama masa pandemi COVID-19.

Melihat fenomena tersebut, untuk mencegah timbulnya dampak negatif yang lebih luas diperlukan sebuah intervensi psikologis. Salah satu intervensi psikologis untuk mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik dapat dilakukan melalui pelatihan dengan menerapkan fase dan strategi *self-regulated learning*. Pelatihan menggunakan fase SRL yang dilakukan Grunchel et al. (2018) terbukti efektif mengurangi prokrastinasi akademik dan peserta menunjukkan perubahan yang diharapkan. Oleh karena itu, peneliti mengembangkan

buku panduan pelatihan yang mengacu pada program pelatihan yang dilakukan Grunchel et al. (2018) untuk mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik. Produk buku panduan pelatihan yang dikembangkan terbagi menjadi dua jenis yakni buku panduan pelaksanaan pelatihan untuk guru BK dan buku panduan pelatihan lembar kerja untuk peserta didik.

Pengembangan buku panduan pelatihan dilakukan dengan penelitian pengembangan (*Research and Development (R&D)*) menggunakan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahapan yaitu: *Analysis, Design, Development, Implement, dan Evaluation* (Branch, 2009). Namun penelitian pengembangan yang peneliti lakukan hanya sampai pada tahap *development* (pengembangan) saja yaitu pada penilaian respon pengguna skala kecil untuk melihat efektivitas secara hipotetik.

Hasil pengembangan buku panduan yang peneliti lakukan secara keseluruhan memenuhi berbagai komponen penilaian dengan kategori "Sangat Layak/Sangat Baik", baik pada uji validasi ahli maupun penilaian respon pengguna. Hal ini didasarkan pada: 1) Uji validasi ahli materi terhadap buku panduan pelaksanaan guru BK memberikan hasil persentase sebesar 81,94% dengan kategori "Sangat Layak", lalu pada buku panduan peserta didik memberikan hasil persentase sebesar 83,33% dengan kategori "Sangat Layak"; 2) Uji validasi ahli media terhadap buku panduan pelaksanaan guru BK memberikan hasil persentase sebesar 94,74% dengan kategori "Sangat Layak", dan pada buku panduan peserta didik memberikan hasil persentase sebesar 82,89%; 3) Penilaian respon guru BK terhadap buku panduan pelaksanaan guru BK memberikan hasil persentase sebesar 99% dengan kategori "Sangat Layak"; dan 4) Penilaian respon peserta didik terhadap buku panduan peserta didik memberikan hasil persentase sebesar 92,71% dengan kategori "Sangat Layak".

Selain memberikan hasil penilaian, ahli materi dan media memberikan kesimpulan bahwa produk buku panduan pelatihan mereduksi prokrastinasi akademik menggunakan fase dan strategi *self-*

*regulated learning* baik untuk guru BK maupun peserta didik, layak digunakan dengan revisi sesuai saran. Kemudian penilaian respon yang dilakukan oleh dua orang guru BK dan tujuh orang peserta didik memberikan kesimpulan bahwa produk buku panduan sangat layak/baik dan tidak perlu direvisi. Adapun berbagai komentar yang diberikan guru BK dan peserta didik diantaranya, buku memiliki *design* visual yang baik dan menarik, mudah dipahami, seru, menggunakan metode kekinian serta permainan interaktif, dan memotivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan dan informatif.

Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang telah peneliti lakukan dalam mengembangkan produk berupa buku panduan pelaksanaan guru BK dan buku panduan peserta didik untuk mereduksi prokrastinasi akademik dengan menggunakan fase dan strategi *self-regulated learning*, dapat disimpulkan bahwa produk ini secara hipotetik sangat layak dan dapat dilanjutkan untuk penelitian pengembangan lanjutan pada tahap *implement* dan *evaluate* untuk menguji efektivitas program pelatihan mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik SMA.

## **B. Implikasi**

Implikasi dari penelitian dan pengembangan yang telah peneliti lakukan yaitu :

1. Memberikan sumbangan pemikiran dan kegunaan bagi peneliti lain mengenai penelitian dan pengembangan panduan pelatihan *Self-Regulated Learning* (SRL) untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik SMA
2. Menghasilkan produk buku panduan pelatihan prokrastinasi akademik yang secara hipotetik sangat layak untuk digunakan dalam penelitian lanjutan yakni tahap *implement* dan *evaluate* untuk melihat efektivitas buku panduan

3. Menghasilkan program pelatihan mereduksi prokrastinasi akademik yang berorientasi pada metode *active training* yang dapat mengaktifkan partisipasi peserta didik

### C. Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan yakni:

1. Peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dan pengembangan model ADDIE pada tahap *implement* dan *evaluate*, untuk melihat efektivitas program pelatihan sehingga produk dapat digunakan secara luas
2. Peneliti selanjutnya dapat memilih dan memikirkan alternatif metodologi penilaian respon pengguna yang tidak bersifat subjektif sehingga hasil penilaian produk lebih objektif
3. Peneliti selanjutnya dapat melakukan perbaikan atau penyesuaian terhadap kulit buku panduan peserta didik berdasarkan komentar/saran ahli media

