

**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*