

# Panduan *Self Instruction* dengan Pendekatan *Structured Learning Approach* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP

Erma Pratiwi Nufi<sup>1</sup>, Arbin Janu Setiyowati<sup>1</sup>, Diniy H. Rahman<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling-Universitas Negeri Malang

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima: 04-08-2020

Disetujui: 12-02-2021

### Kata kunci:

*self-instruction;*  
*structured learning approach;*  
*academic procrastination;*  
*self-instruction;*  
*structured learning approach;*  
*prokrastinasi akademik*

### Alamat Korespondensi:

Erma Pratiwi Nufi  
Bimbingan dan Konseling  
Universitas Negeri Malang  
Jalan Semarang 5 Malang  
E-mail: ermapratiwi6@gmail.com

## ABSTRAK

**Abstract:** The purpose of this research is to produce a training guide product that meets the acceptance criteria. This study uses Borg & Gall model research design. The data obtained in the form of quantitative data include aspects of accuracy, utility, propriety, and feasibility. The research subjects are BK experts, media experts, and potential users. The research instrument included BK experts instruments, media experts instrumen and scale of procrastination. Data analysis techniques used an interater agreement. The results show that the results from BK have a validity index 0,73 "medium" category, from media experts is 1 category "very high", and from prospective users is 1 "very high" category. It can be concluded that the developed guide meets the product acceptance criteria.

**Abstrak:** Tujuan dalam penelitian ini adalah menghasilkan produk panduan pelatihan yang memenuhi kriteria keberterimaan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Borg & Gall. Data yang diperoleh berupa data kuantitatif mencakup aspek ketepatan, kegunaan, kemenarikan, dan kelayakan. Subjek penelitian yaitu ahli BK, ahli media, dan calon pengguna. Instrumen penelitian yang digunakan mencakup instrumen uji ahli BK, uji ahli media dan skala prokrastinasi. Teknik analisis data menggunakan *interater agreement*. Hasil uji lapangan menunjukkan hasil penilaian dari ahli BK memiliki indeks validitas sebesar 0,73 kategori "sedang", dari ahli media yaitu 1 kategori "sangat tinggi", dan dari calon pengguna yaitu 1 kategori "sangat tinggi". Dapat disimpulkan bahwa panduan yang dikembangkan telah memenuhi kriteria keberterimaan produk.

Penundaan adalah perilaku kompleks yang memengaruhi dan mengendalikan kehidupan manusia dan masalah ini sangat lazim dilingkungan akademik (Sayers, 2004). Prokrastinasi dapat memiliki efek negatif dalam perkembangan akademik siswa (Lomotey & Mitchell, 2012). Prokrastinasi akademik yang sering dilakukan oleh siswa adalah melakukan penundaan terhadap tugas akademik yang mencakup penundaan menulis makalah, mempersiapkan ujian, serta membaca untuk menyelesaikan tugas akademik (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi akademik menjadi salah satu perilaku yang dilakukan oleh akademisi. Penelitian terkait prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan. Menurut data penelitian baru terdapat sekitar 43,70% siswa memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi (Utaminingsih & Setyabudi, 2012). Pada penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik 9,7% memengaruhi prestasi belajar siswa (Ramadhan & Winata, 2016). Prokrastinasi akademik yang sering dilakukan oleh siswa yaitu penundaan tugas-tugas akademik yang mencakup tugas menulis makalah, mempersiapkan ujian, dan membaca untuk menyelesaikan tugas akademik (Solomon & Rothblum, 1984).

Prokrastinasi adalah pola perilaku individu yang mengarah pada sikap penundaan sebagai respons tetap yang sering dilakukan dengan alasan atau tanpa alasan, disertai keyakinan irasional, suka bermalas-malasan hingga batas waktu pengerjaan berakhir (Sia, 2006) dan dapat dikategorikan sebagai kegagalan pengaturan diri (Steel, 2007). Prokrastinasi yang dialami siswa tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi disebabkan oleh faktor internal dan eksternal (Abu & Saral, 2016). Faktor internal seperti perfeksionis dan cenderung memilih pekerjaan lain daripada tugas akademik, sedangkan faktor eksternal yaitu lingkungan belajar, kualitas layanan pendidikan, pola asuh orangtua, pengaruh teman sebaya juga dapat menimbulkan prokrastinasi akademik bagi siswa (Esmaeili & Monadi, 2016).

Menurut hasil wawancara guru BK di SMPN 1 Watuputih diketahui bahwa frekuensi penundaan siswa cukup tinggi terjadi di kelas VII, VIII, dan kelas IX. Kondisi ini hampir terjadi pada setiap mata pelajaran dan berdampak pada penilaian akademik siswa. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara peneliti bersama tiga siswa SMPN 1 Watuputih diketahui bahwa mereka cenderung memilih untuk mengerjakan tugas di lain waktu dengan alasan masih memiliki banyak waktu untuk

mengerjakan. Akibatnya siswa menggunakan sistem kebut semalam dan membuat pengerjaan tugas tidak optimal. Disamping itu, perlakuan menunda tugas akademik juga disebabkan oleh pengaruh teman sebaya, mereka cenderung selalu menerima ajakan teman untuk melakukan suatu kegiatan yang tidak berhubungan dengan tugas akademik. Pihak sekolah SMPN 1 Watuputih telah melakukan berbagai upaya untuk menanggapi prokrastinasi akademik siswa, namun belum berpengaruh signifikan terhadap penurunan prokrastinasi siswa.

Mengingat fenomena di atas, tentu perlu adanya peran penting bimbingan dan konseling di sekolah. Bimbingan dan Konseling di sekolah menjadi tanggung jawab bagi konselor (Wangid, 2010). Prokrastinasi akademik memiliki peluang untuk di selesaikan. Beberapa teknik yang dapat dilakukan dalam menangani prokrastinasi akademik, meliputi *self management* (Essen, Heuvel, & Ossebaard, 2004), *self regulated* (Rakes & Dunn, 2010), dan *self instruction* (Lailah, 2017). Penelitian ini menggunakan pendekatan *cognitive behavior* dengan mengadaptasi dan memodifikasi teknik *self instruction* yang telah dikembangkan oleh Meinchenbaum (Corey, 2012). Menurut Meinchenbaum teknik *self instruction* adalah rekonstruksi kognitif yang berfokus pada kesadaran individu untuk melakukan perubahan verbalisasi diri. Teknik ini membantu siswa membuat kalimat-kalimat positif untuk mengurangi perilaku menunda tugas akademik dengan melibatkan kontrol kognitif.

Teknik *self-instruction* membantu siswa menyadari *negative self talk* dan *self defeating* yang muncul dalam diri. Teknik *self instruction* berkontribusi positif terhadap penurunan perilaku prokrastinasi siswa di sekolah. Menurut data penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* dan *cognitive restructuring* efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa (Saputra, Purwanto, & Awalya, 2017). Teknik *self-instruction* juga memiliki pengaruh terhadap *self esteem* dan perilaku prokrastinasi akademik siswa di sekolah (Lestari, 2012) serta membantu masalah metakognisi yang dialami seseorang. Melalui prosedur *self instruction*, siswa akan belajar cara memberikan instruksi pada diri dalam suatu situasi secara tepat sesuai dengan regulasi diri yang dimiliki.

Teknik *self-instruction* dapat dilatihkan dengan pendekatan *structured learning approach* (SLA) yang dikembangkan dari teori belajar dan modifikasi tingkah laku. Terdapat lima komponen dalam SLA yaitu *instruction, modeling, role playing, feedback, dan transfer of training*. Teknik *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* (SLA) menjadi alternatif bagi pihak sekolah untuk menangani masalah prokrastinasi akademik siswa. Tujuannya agar siswa mampu mengikuti proses belajar di sekolah dengan optimal dan membantu siswa untuk meningkatkan prestasi akademik di sekolah maupun di luar sekolah.

Berdasarkan paparan di atas maka penelitian ini akan mengembangkan panduan pelatihan teknik *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* (SLA) untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Pertama. Keterampilan yang ingin dicapai yaitu terampil dalam membuat instruksi diri dan mengarahkan diri secara tepat untuk menghindari perilaku prokrastinasi pada situasi dan kondisi berbeda yang terjadi di sekitar siswa. Buku panduan pelatihan teknik *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* (SLA) nantinya akan dipergunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai media dalam memberikan layanan bagi siswa untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan rancangan pendekatan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2012). Fokus penelitian dan pengembangan ini yaitu untuk mengembangkan panduan pelatihan teknik *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan pengembangan dengan mengadopsi model penelitian pengembangan (Borg & Gall, 1983). Peneliti menggunakan tujuh langkah dalam prosedur pengembangan. Penyesuaian ini dimaksudkan agar sesuai dengan fokus tujuan penelitian pengembangan. Adapun prosedur yang dilakukan, yaitu (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) mengembangkan bentuk produk awal, (4) uji coba awal, (5) revisi terhadap hasil uji coba awal, (6) uji kelompok kecil (calon pengguna), dan (7) revisi hasil uji kelompok kecil.

Instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu wawancara, instrumen penilaian ahli dan calon pengguna (guru BK), dan skala prokrastinasi akademik. Instrumen yang dipakai dalam penilaian dan evaluasi ini menjadi alat untuk mengukur tingkat keberterimaan atas produk panduan yang telah dikembangkan. Produk panduan dikatakan memiliki keberterimaan apabila memenuhi karakteristik berdasarkan *The Program Evaluation Standards* (Comitee, 1994), meliputi aspek ketepatan (*accuracy*), aspek kegunaan (*utility*), aspek kelayakan (*feasibility*), dan aspek kepatutan/kemenarikan (*propriety*). Pengembangan instrumen disesuaikan dengan objek penilaian ahli yang dilibatkan. Instrumen ini digunakan untuk *preinary field test* atau biasa dikenal uji ahli. Adapun proses uji ahli meliputi memperoleh data berupa saran, kritik, dan tanggapan dari dua ahli media pembelajaran yaitu dosen TEP UM, dua ahli bimbingan dan konseling, yaitu dosen BK UM dan dua calon pengguna yaitu guru BK SMP Negeri 1 Watuputih. Data berupa kritik, saran, dan tanggapan dari ahli dan calon pengguna ini akan digunakan untuk menyempurnakan produk yang dikembangkan. Data yang diperoleh berupa data kualitatif dan data kuantitatif yang dianalisis dengan model *interrater agreement* Gregory. Kategori indeks validasi panduan mengacu pada pengklasifikasian validitas yang dikemukakan oleh Guilford (Gregory, 2015).

## HASIL

Hasil penelitian dan pengembangan dalam penelitian ini berupa buku panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP. Panduan pelatihan ini memiliki fungsi sebagai media dalam rangka memudahkan konselor untuk membantu siswa menurunkan prokrastinasi akademiknya. Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara dengan guru BK di SMPN 1 Watuputih. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa frekuensi siswa melakukan prokrastinasi akademik hampir semua kelas mulai dari kelas VII, VIII dan IX. Setelah melakukan studi pendahuluan kemudian peneliti melakukan perencanaan untuk mengembangkan produk awal.

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa panduan pelatihan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP. Panduan pelatihan ini terdiri dari sembilan bagian (1) kata pengantar berisi deskripsi singkat mengenai detail isi panduan; (2) daftar isi berisi petunjuk halaman setiap isi dari panduan; (3) pendahuluan berisi rasional, tujuan, sasaran pengguna, dan petunjuk penggunaan; (4) materi berisi deskripsi singkat mengenai prokrastinasi akademik, *self-instruction*, dan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP; (5) pelaksanaan berisi langkah-langkah kegiatan bimbingan dari pertemuan pertama sampai dengan keenam; (6) daftar rujukan; (7) daftar rujukan; (8) lampiran, berisi instrumen penelitian; (9) profil pengembang, berisi identitas peneliti.

Produk panduan yang telah dikembangkan ini telah memenuhi aspek keberterimaan produk yang meliputi aspek ketepatan (*accuracy*), aspek kegunaan (*utility*), aspek kelayakan (*feasibility*), dan aspek kepatutan/kemenarikan (*propriety*). Produk panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP telah dilakukan uji coba yang mencakup (1) pengujian tahap awal dilaksanakan kepada ahli media pembelajaran dan ahli BK dan (2) pengujian kepada calon pengguna yang dilakukan kepada guru Bimbingan dan Konseling. Melalui pengujian ahli BK akan diperoleh hasil penilaian keberterimaan produk meliputi aspek ketepatan (*accuracy*), aspek kegunaan (*utility*), dan aspek kelayakan (*feasibility*). Melalui pengujian media pembelajaran akan diperoleh hasil penilaian keberterimaan produk meliputi aspek kepatutan/kemenarikan (*propriety*). Melalui pengujian calon pengguna akan diperoleh hasil penilaian keberterimaan produk meliputi aspek ketepatan (*accuracy*), aspek kegunaan (*utility*), dan aspek kelayakan (*feasibility*). Adapun hasil penilaian oleh ahli BK sebagaimana ditunjukkan pada tabel 1.

**Tabel 1. Penilaian Ahli BK**

		Pendapat Ahli 1	
		Relevansi Rendah (1—2)	Relevansi Tinggi (3—4)
Pendapat Ahli 2	Relevansi rendah (1—2)	0	0
	Relevansi tinggi (3—4)	6	16

Adapun perhitungan indeks uji validitas ahli bimbingan dan konseling di atas menggunakan rumus *interrater agreement model* (Gregory, 2015) sebagai berikut.

$$\frac{D}{A + B + C + D} = \frac{16}{0 + 0 + 6 + 16} = \frac{16}{22} = 0,73$$

Indeks uji ahli bimbingan dan konseling memiliki hasil indeks 0,73 yang berarti diantara 0,4 – 0,8 maka memiliki validitas sedang, atau dengan kata lain cukup. Berdasarkan hasil indeks uji ahli di atas menunjukkan bahwa panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP layak digunakan oleh guru BK. Hasil penilaian oleh ahli media pembelajaran sebagaimana ditunjukkan pada tabel 2.

**Tabel 2. Penilaian Ahli Media Pembelajaran**

		Pendapat Ahli 1	
		Relevansi Rendah (1—2)	Relevansi Tinggi (3—4)
Pendapat Ahli 2	Relevansi rendah (1—2)	0	0
	Relevansi tinggi (3—4)	0	12

Adapun perhitungan indeks uji validitas ahli bimbingan dan konseling di atas menggunakan rumus *interrater agreement model* sebagai berikut.

$$\frac{D}{A + B + C + D} = \frac{12}{0 + 0 + 0 + 12} = \frac{12}{12} = 1$$

Indeks uji ahli memiliki nilai 1 yang berarti lebih dari 0,8 maka memiliki validitas yang tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Berdasarkan hasil indeks uji ahli di atas menunjukkan bahwa panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP layak digunakan oleh guru BK. Hasil penilaian oleh calon pengguna sebagaimana ditunjukkan pada tabel 3.

**Tabel 3. Penilaian Calon Pengguna**

		Pendapat Ahli 1	
		Relevansi Rendah (1—2)	Relevansi Tinggi (3—4)
Pendapat Ahli 2	Relevansi rendah (1—2)	0	0
	Relevansi tinggi (3—4)	0	21

Adapun perhitungan indeks uji validitas calon pengguna di atas menggunakan rumus *interrater agreement model* sebagai berikut.

$$\frac{D}{A + B + C + D} = \frac{21}{0 + 0 + 0 + 21} = \frac{21}{21} = 1$$

Indeks uji calon pengguna memiliki nilai 1 yang berarti di atas 0,8 maka memiliki validitas tinggi, atau dengan kata lain sangat baik. Berdasarkan hasil indeks uji ahli di atas menunjukkan bahwa panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP layak digunakan oleh guru BK.

### PEMBAHASAN

Produk ini telah melalui proses validasi oleh dua ahli BK yang telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Syarat keberterimaan produk terdiri dari aspek kegunaan, kelayakan dan ketepatan. Hasil penilaian kegunaan isi panduan menunjukkan indeks validitas 0,73, hasil penilaian kelayakan isi panduan menunjukkan indeks validitas 0,67, dan hasil penilaian ketepatan isi panduan menunjukkan indeks validitas 0,5 yang artinya panduan ini telah layak digunakan oleh konselor/guru BK. Pengembangan panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP didasarkan pada penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian-penelitian tersebut dilakukan oleh (Saputra & Purwanto, 2017) dan (Lailah, 2017) yang hasilnya mengatakan bahwa *self instruction* efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa produk ini dapat digunakan oleh guru BK/ konselor. Selain itu, pemilihan pendekatan *structured learning approach* sebagai media untuk melatih *self instruction* didasarkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rohmania, 2018) dan (Irmawan, dkk 2019).

Berdasarkan hasil penilaian panduan *self instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP yang dilakukan oleh kedua ahli BK, maka dapat disimpulkan bahwa panduan yang dikembangkan memenuhi kriteria pada aspek kegunaan, aspek kelayakan dan aspek ketepatan. Penilaian panduan *self instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP menunjukkan bahwa panduan yang dikembangkan cukup layak untuk digunakan oleh konselor, namun masih perlu diperbaiki dan disempurnakan sesuai catatan, kritik, dan saran yang diberikan. Adapun saran yang diperoleh, meliputi (1) tahapan dalam panduan diperjelas lagi, (2) bahan materi yang masih teoritis, (3) pada panduan perlu ada penjelasan tentang prokrastinasi akademik dan *structured learning approach*, (4) tujuan setiap pertemuan agar menggunakan kata kerja operasional, dan (5) topik untuk setiap pertemuan hendaknya mencerminkan aspek dan kegiatan pada pertemuan tersebut.

Produk ini telah melalui proses validasi oleh dua ahli media pembelajaran yang telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Hasil penilaian format panduan yang diberikan oleh ahli media pembelajaran menunjukkan indeks validitas 1 yang artinya panduan ini memiliki kemenarikan desain buku, struktur penulisan dan bahasa yang digunakan sangat baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Juita, 2017) bahwa validasi panduan yang dilakukan oleh ahli bertujuan untuk memberikan penilaian dan menentukan kelayakan dari panduan yang telah dikembangkan. Buku panduan yang digunakan dalam pembelajaran diharapkan memiliki kualitas yang baik karena panduan yang digunakan dalam proses pembelajaran dapat memengaruhi kualitas guru dan kualitas siswa dalam proses pelaksanaannya (Basuki, Rakhmawati, & Hastuti, 2015).

Penilaian format panduan oleh ahli media pembelajaran berdasarkan indikator yang telah disusun oleh peneliti. indikator tersebut mencakup kemenarikan desain grafik, ketetapan warna buku, dan struktur penulisan bahasa. Indikator ketepatan tersebut didasarkan pada PP NO. 19/2005 Pasal 43 ayat (5): “kelayakan isi, bahasa penyajian dan kegrafikan buku teks pelajaran dinilai oleh BSNP dan ditetapkan dengan peraturan menteri. Peraturan pemerintah tersebut menjelaskan bahwa kelayakan media pembelajaran berupa buku terdapat pada kelayakan isi, bahasa penyajian dan kegrafikan. Produk panduan dicetak menggunakan kertas HVS 80 gram dengan tujuan agar hasil cetak menunjukkan kualitas yang bagus dan tidak terlalu tipis. Ukuran tulisan yang dipilih adalah 12 pt dengan font Times New Roman menggunakan paragraf rata kanan kiri. Penggunaan paragraf rata kanan kiri sangat membantu pembaca dalam membaca teks panjang dan menjaga konsentrasi selama membaca (Abidin, 2014).

Berdasarkan hasil uji validitas ahli media pembelajaran menunjukkan bahwa panduan yang dikembangkan cukup layak digunakan oleh konselor dan perlu diperbaiki dan disempurnakan sesuai dengan saran dan kritik yang diberikan. Adapun saran yang diperoleh meliputi, (1) secara umum produk valid dan layak diimplementasikan atau diterapkan, (2) penyajian berupa *linkage* ke website yang relevan dengan konten atau di re-format menjadi *blended* atau *hybrid system*, (3) tiap butir konten/kegiatan konseling dilengkapi audiovisual misalnya video model/sosiodrama.

Berdasarkan hasil uji calon pengguna kepada konselor menunjukkan bahwa panduan yang dikembangkan peneliti dinilai layak sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk melaksanakan tahap selanjutnya. Konselor menilai bahwa panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* ini sangat berguna untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP. Selain konselor menilai bahwa panduan ini cukup layak, konselor juga memberikan pendapat berupa kritik dan saran, yaitu buku panduan ini dapat membantu siswa untuk menurunkan prokrastinasi akademiknya serta tahapan yang digunakan dalam membantu siswa tidak memerlukan biaya yang besar untuk melakukannya. Berkaitan dengan pembahasan mengenai hasil uji calon pengguna ini dapat disimpulkan bahwa panduan ini sangat membantu konselor untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa, sehingga panduan ini perlu diperbanyak untuk digunakan konselor di sekolah lainnya.

Berdasarkan hasil dari penilaian kedua calon pengguna produk, sepakat dan menyimpulkan bahwa panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* dapat membantu konselor dalam memfasilitasi siswa untuk menurunkan prokrastinasi akademiknya. Panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* ini memiliki nilai “tepat, menarik, guna dan layak” untuk digunakan oleh konselor SMP. Mulai dari segi bahasa yang digunakan, rumusan tujuan, tahapan dan prosedur, format evaluasi, dan segi grafis yang terdiri dari tampilan gambar, tulisan, dan warna yang terdapat dalam buku panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP.

Bahasa menjadi faktor penting dalam proses komunikasi. Hal itu dikarenakan bahasa merupakan alat komunikasi verbal dan nonverbal untuk menyampaikan pesan guna mencapai tujuan yang diinginkan (Wicaksono, 2016). Penggunaan bahasa yang jelas dan komunikasi dapat memudahkan konselor dalam mengerti dan memahami isi dari buku panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP. Penggunaan bahasa dalam buku panduan disusun sedemikian rupa agar mudah dipahami dan dimengerti oleh konselor SMP. Dengan begitu, bahasa dalam buku panduan juga memudahkan konselor dalam memahami kegiatan apa yang harus dilakukan selama kegiatan dari awal hingga akhir.

Selain penggunaan bahasa, rumusan tujuan yang jelas dan rinci tentu akan mempermudah konselor SMP dalam memahami sasaran yang harus dicapai selama kegiatan dari awal hingga akhir. Tidak hanya tujuan saja, tahapan dan prosedur dari pelaksanaan kegiatan pun juga harus jelas dan rinci. Mulai dari pertemuan awal hingga pertemuan akhir. Adanya tahapan dan prosedur yang jelas dan rinci akan membuat kegiatan menjadi lebih terarah. Selain itu, konselor SMP juga lebih mudah untuk memahami dan mengerti kegiatan apa yang harus dilakukan selama kegiatan.

Konselor juga memiliki tanggung jawab dalam memastikan keberhasilan suatu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Setelah melaksanakan pelatihan, konselor perlu mengetahui dan mengevaluasi hasil pelatihan. Melakukan evaluasi hasil pelatihan dapat membantu konselor dalam mengetahui perkembangan penguasaan keterampilan siswa yang telah dilatihkan. Konselor dapat menggunakan alat evaluasi untuk memastikan tercapainya suatu tujuan layanan. Dalam buku panduan pelatihan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP terdapat lembar evaluasi pada setiap pertemuan yang dapat digunakan oleh konselor untuk mengukur dan mengevaluasi kegiatan pelatihan yang telah dilakukan.

Selain lembar evaluasi, buku panduan pelatihan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP ini dilengkapi dengan perpaduan gambar dan warna pada sampul buku. Hal ini terbukti dari hasil uji ahli media pembelajaran pada aspek kemenarikan produk dari segi warna, desain, gambar diperoleh indeks kategori sangat tinggi. Warna yang digunakan pada sampul buku panduan dapat menarik perhatian konselor untuk membaca dan mempelajari buku panduan tersebut. Hal itu dikarenakan penggunaan warna mampu memengaruhi persepsi, jiwa, emosi dan fisik seseorang (Darmaprawira, 2002).

Pengembangan buku panduan pelatihan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa terbilang masih baru. Meskipun demikian, penelitian yang dilakukan oleh (Saputra & Purwanto, 2017) dan (Lailah, 2017) yang menguji keefektifan *self-instruction* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa, menunjukkan hasil bahwa *self-instruction* terbukti efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Miltenberg (2012), menyatakan bahwa dengan mengikuti prosedur *self-instruction* maka individu diajarkan bagaimana memberikan instruksi diri pada waktu yang tepat sesuai dengan petunjuk diri.

Melalui pelatihan *self-instruction*, siswa diajarkan memberikan instruksi diri atas stimulus perilakunya sehingga dapat memberikan dampak pada perubahan perilaku yang diinginkan (Miltenberg, 2012). Tujuan teknik *self-instruction* dalam penelitian ini adalah membantu siswa untuk menyadari dan memahami apa yang dirasakan dan dipikirkan selama ini yang menjadi penyebab munculnya prokrastinasi akademik. *Self-instruction* akan dilatihkan dengan pendekatan *structured learning approach*. Pemilihan pendekatan *structured learning approach* untuk melatih *self-instruction* didasarkan pada salah satu tujuan *structured learning approach* yang menyebutkan bahwa pendekatan ini dapat digunakan untuk memperjelas peristiwa belajar dan dapat digunakan untuk mengembangkan konsep baru (Munch dan Waite dalam Handarini, 2000). Setelah melakukan uji ahli dan uji calon pengguna produk, panduan pelatihan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa ini direvisi sesuai dengan saran yang telah diberikan. Produk panduan direvisi guna untuk menyempurnakan produk tersebut.

Panduan pelatihan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa ini memiliki beberapa keunggulan yang terdiri dari (1) isi panduan pelatihan ini sudah sesuai dengan kebutuhan konselor, (2) panduan pelatihan ini menggunakan tahapan dan prosedur yang jelas, rinci, dan terarah, (3) panduan pelatihan dilengkapi dengan lembar evaluasi dan refleksi siswa pada setiap pertemuan yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa terhadap keterampilan yang sudah dilatihkan, dan (4) panduan pelatihan ini dapat digunakan oleh konselor untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP.

Adapun kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian dan pengembangan panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa ini yaitu penelitian dan pengembangan ini dilakukan sampai tahap revisi hasil uji kelompok kecil (tidak sampai pada tahap uji lapangan terbatas). Alasan mengapa tidak sampai tahap uji lapangan terbatas yaitu bahwa tujuan dari penelitian dan pengembangan ini yaitu menghasilkan panduan dari sisi format dan isi yang teruji aspek kegunaan, kelayakan, dan ketepatan oleh ahli BK, ahli media pembelajaran dan calon pengguna (konselor/guru BK). Berdasarkan hasil analisis uji ahli dan calon pengguna menunjukkan bahwa produk panduan pelatihan yang dihasilkan telah memenuhi aspek keberterimaan, mulai dari aspek kegunaan, kelayakan, dan ketepatan.

Panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa yang dikembangkan ini akan digunakan dan diimplementasikan oleh konselor SMP Negeri 1 Watuputih. Akan tetapi, karena adanya keterbatasan kemampuan dan waktu, panduan yang telah dikembangkan ini belum diimplementasikan oleh konselor SMP Negeri 1 Watuputih. Meskipun penelitian dan pengembangan ini belum mencapai uji lapangan terbatas, produk panduan yang telah dikembangkan telah dievaluasi oleh peneliti baik dari hasil analisis kebutuhan, penyusunan prototipe hingga hasil dari uji ahli dan calon pengguna.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa panduan pelatihan ini dapat diimplementasikan oleh konselor SMP Negeri 1 Watuputih. Dalam proses implementasinya konselor perlu menyesuaikan waktu dan keadaan siswa. Dengan begitu, proses pelatihan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa dapat berjalan dengan baik.

## SIMPULAN

Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah menghasilkan panduan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa yang teruji secara teoritis dan empiris yang memenuhi kriteria akseptabilitas, yaitu ketepatan, kegunaan, dan kelayakan. Panduan pelatihan ini terdiri dari sembilan bagian (1) kata pengantar, berisi deskripsi singkat mengenai detail isi panduan pelatihan; (2) daftar isi, berisi petunjuk halaman setiap isi dari panduan pelatihan; (3) pendahuluan, berisi rasional, tujuan, sasaran pengguna, dan petunjuk penggunaan; (4) materi, berisi deskripsi singkat mengenai prokrastinasi akademik, *self-instruction*, dan *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP; (5) pelaksanaan, berisi langkah-langkah kegiatan bimbingan dari pertemuan pertama sampai dengan keenam; (6) daftar rujukan; (7) daftar rujukan; (8) lampiran, berisi instrumen penelitian; (9) profil pengembang berisi identitas peneliti.

Panduan ini merupakan salah satu alternatif media bimbingan kelompok yang bertujuan untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Oleh sebab itu, guru BK/konselor SMP hendaknya memahami prosedur dan materi bimbingan yang terdapat dalam buku panduan ini agar dapat membantu siswa mencapai tujuannya yaitu menurunkan prokrastinasi akademiknya. Guru BK/konselor juga hendaknya melakukan tindak lanjut dengan pengamatan monitoring kepada siswa setelah melakukan proses pelatihan. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk menguji keefektifan panduan pelatihan ini kepada siswa SMP.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abu, N. K., & Saral, D. G. (2016). The Reasons of Academic Procrastination Tendencies of Education Faculty Students. *The Online Journal of New Horizons in Education*, 6(1), 165-169.
- Basuki, W., Rakhmawati, A., & Hastuti, S. (2015). Analisis Isi Buku Ajar Bahasa Indonesia Wahana Pengetahuan untuk SMP/MTs Kelas VIII. *BASASTRA: Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra Indonesia, dan Pengajarannya*, 3(2), 1-20.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling* (Eight Edition). USA: Brooks/Cole.
- Darmaprawira, S. (2002). *Warna: Teori dan Kreativitas Penggunaannya*. Bandung: ITB.
- Dewi, F., Atmoko, A., & Triyono, T. (2016). Keefektifan Teknik Self Instruction dalam Konseling Cognitive Behavior Counseling untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(4), 172-178. <https://doi.org/10.17977/um001v1i42016p172>
- Esmaili, N., & Monadi, M. (2016). Identifying the Causes of Academic Procrastination from the Perspective of Male Middle School Male Students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*
- Essen, T. van, Heuvel, S. van den, & Ossebaard, M. (2004). *A Student Course on Self-Management for Procrastinators*.
- Gregory, R. J. (2004). *Psychological Testing: History, Principles, and Applications*. Boston: Pearson.
- Gregory, R. J. (2015). *Psychological Testing: History, Principles, and Applications*. (Seventh). England: Allyn & Bacon.
- Janu Setiyowati, A., Indreswari, H., & Maya Simon, I. (2019). *Analyzing Classroom Diversity and its Contribution to Multicultural Education in Indonesia*. <https://doi.org/10.2991/icet-18.2018.3>

- Juita, T. (2017). Analisis Kelayakan Buku Teks Siswa IPA Kurikulum 2013 Pada Materi Sistem Pencernaan Kelas VIII untuk Digunakan Dalam Proses Pembelajaran Ditinjau dari Relevansi Isi, Ketepatan dan Kompleksitas. *Jurnal Bio Educatio*, 2(1), 63-70.
- Lailah, K. (2017). *Keefektifan Teknik Self Instruction untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 2 Malang*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Lestari, I. (2012). *Konseling Berwawasan Lintas Budaya. Prosiding Seminar Nasional Perspektif Konseling Dalam Bingkai Budaya*. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Muria Kudus.
- Rahman, D. H., Setyosari, P., Atmoko, A., & Hidayah, N. (2019). The Development of the Thesis-Writing Perfectionism Inventory. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(10), 643. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02886.9>
- Rakes, G. C., & Dunn, K. E. (2010). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*, 9(1).
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154–159.
- Rohmania, W. (2018). *Pengembangan Panduan Bimbingan dengan Structured Learning Approach untuk Meningkatkan Keterampilan Manajemen Konflik bagi Siswa SMA*. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84–89.
- Sayers, C. R. (2004). The Psychological Implications of Procrastination, Anxiety, Perfectionism, and Lowered Aspirations in College Graduate Students. *Dissertation Abstracts International Section B The Sciences and Engineering*.
- Sia, T. (2006). Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 17–27.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012). Tipe Kepribadian dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA” X” Tangerang. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 10(1), 48-57.
- Wangid, M. N. (2010). Peran Konselor Sekolah Dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(3), 173–185.
- Wicaksono, L. (2016). Bahasa dalam Komunikasi Pembelajaran. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 1(2), 9–19.