E.ISSN.2614-6061
P.ISSN.2527-4295
DOI : 10.37081/ed.v14i3.8457
Vol. 14 No. 3 Edisi September 2026, pp.378-382

PENGEMBANGAN MODUL *SELF – REGULATED LEARNING* SEBAGAI MEDIA UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 8 PANDEGLANG

Oleh :
Assha Alvina Adystia[1)], Raudah Zaimah Dalimunthe[2)], Bangun Yoga Wibowo[3)]
[1,2,3] Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
[1]email: asshaalvina@gmail.com
[2]email: audah@untirta.ac.id
[3]email: bangunyogawibowo@untirta.ac.id

Informasi Artikel
Riwayat Artikel :
Submit, 8 Agustus 2026
Revisi, 20 September 2026
Diterima, 22 September 2026
Publish, 23 September 2026

Kata Kunci :
Modul,
Self-Regulated Learning,
Prokrastinasi Akademik.

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media layanan bimbingan dan konseling berupa modul *self-regulated learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan ialah *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE, yang meliputi *analyze, design, development, implementation, and evaluation.* Hasil uji kelayakan produk menunjukan bahwa validitas ahli media dan materi yaitu 96% (Sangat Layak), validitas ahli bahasa yaitu 75% (Layak), dan validitas ahli praktisi 89% (Sangat Layak). Sehingga nilai rata-rata dari seluruh penilaian yaitu 89% termasuk dalam kategori "Sangat Layak" untuk digunakan. Selain itu terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah penggunaan modul. Kesimpulan penelitian ini menunjukan bahwa modul *self-regulated learning* berpengaruh dan layak untuk digunakan.

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

Corresponding Author:
Nama: Assha Alvina Adystia
Afiliasi: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Email: asshaalvina@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Belajar merupakan tanggung jawab setiap siswa yang bertujuan untuk mendapatkan berbagai wawasan yang dapat mengubah perilaku dan meningkatkan keterampilan. Proses belajar harus dilakukan demi dapat menyelesaikan tugas dengan benar dan tepat waktu (Quraisy & Nurfah, 2023). Namun, masih banyak siswa yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, memilih metode belajar untuk mempersiapkan ujian, dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah (Laia *et al.,* 2022).

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Umumnya berada pada rentang usia berusia antara 15-18 tahun, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan masa pencarian jati diri, pada fase ini, remaja rentan mengalami perubahan emosi yang tidak stabil dan seringnya terjadi pertentangan dalam hubungan sosial, hal tersebut tidak jarang menyebabkan remaja mengalami krisis identitas (Atiqah *et al.,* 2024).

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *procrastinase* yang terdiri dari '*pro'* berkembang atau bergerak maju dan akhiran *'crastinus'* keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi "menangguhkan" atau "menunda sampai hari berikutnya" Ghufron (Madidar & Muhid, 2022).

Banyak faktor yang melatarbelakangi siswa melakukan prokrastinasi, diantaranya adalah rendahnya *management* diri setiap siswa dalam menyelesaikan tugasnya serta dampak dari prokrastinasi akademik juga berpengaruh pada prestasi akademik siswa (Wahyuni & Putri, 2023). Berdasarkan hasil Survei Penilaian Integritas (SPI) Pendidikan (2026) yang diselenggarakan oleh Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) menyatakan bahwa sebanyak 99,15% mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, selain itu sebanyak 88,60% terlambat dalam mengumpulkan tugas, dan 87,27% cenderung melakukan aktivitas lain dibanding belajar. Tingginya presentase tersebut menunjukan bahwa permasalahan yang terjadi berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik, hal ini tidak hanya berdampak pada aspek akademik dan juga psikologis,

seperti kecemasan, frustasi, dan menurunnya motivasi belajar.

Salah satu upaya dalam mengatasi prokrastinasi akademik adalah melalui penerapan self-regulated learning (SRL). Menurut Zimmerman (2000) *self – regulated learning* adalah proses ketika siswa secara aktif mengatur pikiran, perilaku, dan strategi belajarnya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Melalui SRL siswa mampu merencanakan, memantau, serta mengevaluasi proses belajarna secara mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiani *et.al* (2023) menunjukan bahwa strategi self – regulaed learning berpengaruh sebesar 25,3% terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik, selain itu penelitian yang dilakukan oleh Firdaus (2023) menunjukan bahwa adanya hubungan antara *self – regulated learning* dengan prestasi akademik sebesar 99,4%.

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan kepada guru BK SMKN 8 Padeglang diketahui bahwa setiap tahunnya terdapat permasalahan prokrastinasi akademik, selain itu hasil angket AKPD di SMKN 8 Pandeglang menunjukan bahwa 70% siswa mengalami kesulitan mengatur waktu belajar, 60% kurangnya disiplin, 76% lupa waktu saat menggunakan media sosial, 68% kesulitan memahami pelajaran, dan 85% masih sering menunda tugas.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan media layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan *self-regulated learning* Salah satu medianya berupa modul. Modul merupakan salah satu jenis bahan ajar yang disusun secara lengkap dan sistematis, yang memuat berbagai informasi pembelajaran yang dirancang untuk mendorong siswa belajar secara mandiri (Asi *et al*., 2023). Oleh karena itu penelitian ini bertujuan mengembangkan modul *self-regulated learning* sebagai media layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMKN 8 Pandeglang.penelitian sejenis yang sudah dilakukan dapat dinyatakan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D). menurut Sugiyono (2022) penelitian pengembangan adalah metode penelitian untuk menghasilkan suatu produk dan berupaya menguji kelayakan dari produk tersebut. Adapun model yang digunakan pada penelitian ini adalah ADDIE (Analysis, Design, Development, Evaluation). Populasi yang digunakan adalah 178 siswa kelas XI Dkv 1 dan 2, Akuntansi 1 dan 2, Tbsm, dan Rpl. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Peneliti menggunakan 9 siswa yang termasuk prokrastinasi akademik tinggi dan sesuai dengan kriteria sebagai sampel pada uji terbatas produk modul *self – regulated learning*.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket prokrastinasi akademik yang disebarkan kepada 178 siswa untuk melihat gambaran dan tingkat prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi dijadikan sebagai sampel pada uji terbatas produk. Instrumen yang dikembangkan berdasarkan aspek – aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari (1995) dan telah diuji coba sehingga mendapatkan 22 item yang dinyatakan valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,2303) dan reliabel karena nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,70 (0,873 > 0,70) dengan artian seluruh item instrumen dapat dinyatakan *reliable* atau memenuhi persyaratan serta berkategori tinggi dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Selain angket prokrastinasi akademik peneliti juga menggunakan angket untuk penilaian kelayakan produk yaitu uji validasi ahli materi, ahli media dan ahli praktisi yang bersumber dari BSNP. Uji coba terbatas dihitung dengan menggunakan uji *N-Gain* untuk melihat penurunan prokrastinasi akademik dan uji *wilcoxon match pairs test* untuk melihat pengaruh penggunaan produk.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil asesmen berupa wawancara dan penyebaran angket prokrastinasi akademik siswa memperlihatkan bahwa setiap tahun dominan terdapat siswa yang mengalami prokrastinasi akademik berupa mengumpulkan tugas melewati deadline, menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas, serta lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang disukai daripada menyelesaikan tugas yang dimiliki. Faktor siswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu karena siswa kurang bisa memanajemen dirinya, lebih memilih melakukan kegiatan yang membuat dirinya senang seperti bermain hp, bermain game, mengobrol dengan teman-temannya, bermain bola ataupun voli, dan faktor siswa tidak mengerti pelajaran yang disampaikan oleh guru.

Berdasarkan penyebaran instrumen akademik kepada siswa yang berjumlah 178 siswa untuk membuktikan permasalahan prokrastinasi akademik pada siswa. Hasilnya terdapat 5,1% siswa yang mengalami prokrastinasi tinggi dan 94,9 siswa yang mengalami prokrastinasi rendah. Dilihat dari hasil assesmen tersebut perlu dikembangkannya media untuk menangani permasalahan yang dialami siswa. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mengembangkan produk modul *self-regulated learning* sebagai media untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Produk yang dikembangkan peneliti telah diuji kelayakannya sebagai berikut :

a. Ahli Media dan Materi

Uji kelayakan ahli materi dilakukan oleh Ibu Astri Racmahyani, M.Pd selaku dosen bimbingan dan konseling Untirta. Uji kelayakan materi dilakukan

untuk menilai muatan atau isi dari produk b dari segi materi. Hasil dari uji kelayakan ahli materi yaitu sebesar 96% dengan kategori "sangat layak" Berikut tabel yang disajikan:

b. Ahli Bahasa

Tabel 4. 4 Hasil Uji Bahasa

Indikator	X	Xi	Kualifikasi
Kebahasaan	9	12	75% Layak
Penulisan	12	16	75% Layak
Total	**21**	**28**	**75% Layak**

Uji kelayakan ahli bahasa dilakukan oleh Bapak Erwin Salpa Riansi M.Pd, selaku dosen bahasa indonesia Untirta. Uji kelayakan dilakukan untuk menilai bahasa yang digunakan pada produk Modul *self – regulated learning* sesuai untuk siswa. Hasil dari uji kelayakan ahli bahasa yaitu 75% dengan kategori "Layak". Berikut tabel yang disajikan :

c. Ahli Praktisi

Uji kelayakan ahli praktisi dilakukan oleh Ibu Dewi Santy S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling SMKN 1 Kota Serang,sekaligus ketua MGBK kota serang. Uji kelayakan ahli praktisi dilakukan untuk menilai tingkat kesesuaian produk modul *self – regulated learning* dari segi praktisi. Hasil uji kelayakan praktisi yaitu sebesar 89% "Sangat Layak".

Tabel 4. 6 Hasil Uji Praktisi

Aspek		X	Xi	Kualifikasi
Materi	1	4	4	Sangat layak, tidak perlu revisi (100%)
	2	4	4	Sangat layak, tidak perlu revisi (100%)
	3	3	4	Layak, tidak perlu revisi (100%)
	4	3	4	Layak, tidak perlu revisi (100%)
Bahasa	5	3	4	Layak, tidak perlu revisi (100%)
	6	3	4	Layak, tidak perlu revisi (100%)
	7	4	4	Sangat layak, tidak perlu revisi (100%)
	8	4	4	Sangat layak, tidak perlu revisi (100%)
Media	9	4	4	Sangat layak, tidak perlu revisi (100%)
	10	3	4	Layak, tidak perlu revisi (100%)
	11	4	4	Sangat layak, tidak perlu revisi (100%)
	12	4	4	Sangat layak, tidak perlu revisi (100%)
Jumlah		**43**	**48**	**89% (Sangat Layak)**

Berikut merupakan perhitungan uji ahli kelayakan produk secara keseluruhan :

Validator	X	Xi	Persentase	Kualifikasi
Ahli Media dan Materi	54	56	96%	Sangat Layak
Ahli Bahasa	21	28	75%	Layak
Praktisi BK	43	48	89%	Sangat Layak
Total	118	132	89%	Sangat Layak

Produk yang telah di uji kelayakannya dan dinyatakan sangat layak digunakan kemudian dilakukan uji terbatas kepada 9 siswa dengan kategori prokrastinasi tinggi. Uji coba dihitung dengan menggunakan *N – Gain* untuk melihat penurunan angka prokrastinasi dan teknik *wilcoxon match pairs test* untuk melihat pengaruh pengaruh penggunaan produk, dan dihasilkan sebagai berikut :

Responden	Pre - test	Post – test	N - Gain	Keterangan
R1	87	51	-1,57	Menurun
R2	83	48	-1,30	Menurun
R3	82	51	1,11	Menurun
R4	87	47	-1,74	Menurun
R5	85	49	-1,44	Menurun
R6	85	50	-1,40	Menurun
R7	87	49	-1,65	Menurun
R8	84	50	-1,31	Menurun
R9	84	47	-1,42	Menurun
Mean	84,89	49,11	-1,44	Terjadi Penurunan

Berdasarkan output N-Gain diatas maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan layanan dengan media modul self – regulated learning siswa mengalami angka penurunan prokrastinasi dengan rata – rata skor -1,44 dengan kategori N-Gain "terjadi penurunan"

Tabel Hasil Uji Uji Wilcoxon Match Pairs Test "Rank"

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postest - pretest	Negative Ranks	9[a]	5.00	45.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	9		

a. postest < pretest
b. postest > pretest
c. postest = pretest

Berdasarkan output uji wilcoxon match pairs test SPSS di atas Berdasarkan output uji wilcoxon match pairs test SPSS di atas dapat dipahami bahwa:

1) Nilai *Negative Ranks* atau selisih negatif terdapat 9 data negatif (N=9). Sehingga dapat dikatakan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan sebesar 5.00%.
2) Nilai *Positif Ranks* atau selisih positif adalah 0. Sehingga dapat diartikan bahwa tidak ada peningkatan
3) Nilai *Ties* yang dihasilkan adalah 0. Hal tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *postest*.

Selanjutnya peneliti melakukan intepretasi pada *output* uji *wilcoxon match pairs test* untuk pengujian pengaruh dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

1) Jika nilai Asymp.Sig < 0,05 maka terdapat pengaruh penggunaan modul *self – regulated learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMKN 8 Pandeglang.
2) Jika nilai Asymp.Sig > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh penggunaan pengaruh penggunaan modul *self – regulated learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMKN 8 Pandeglang.

Test Statistics[a]

	postest - pretest
Z	-2.670[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan output "Test Statistik" diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,008. Karena nilai 0,008 lebih kecil dari <0,05 maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima. Artinya terdapat pengaruh penggunaan modul *self – regulated learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMKN 8 Pandeglang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan modul *self- regulated learning* yang dikembangkan dengan kategori "Sangat Layak" untuk digunakan sebagai salah satu media guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi prokrastinasi akademik.Peneliti melakukan uji validasi modul kepada ahli bidangnya untuk menilai kelayakan produk modul dari berbagai aspek, ahli media dan materi dilakukan oleh ibu astri rachmayani, M.Pd selaku Dosen BK Untirta, ahli bahasa oleh bapak Erwin Salpa Riansi,M.Pd, selaku Dosen Bahasa Indonesia Untirta,dan uji ahli praktisi oleh ibu Dewi Santy,S.Pd selaku Guru BK SMKN 1 Kota Serang. Hasil uji kelayakan modul *self-regulated learning* yang telah disusun mencapai kriteria "Sangat Layak". Dari segi media dan materi dengan persentase kelayakan sebesar 96%, dari segi bahasa dengan persentase kelayakan sebesar 75% Kemudian uji kelayakan praktisi sebesar 89%. Secara keseluruhan uji kelayakan produk dapat dikatakan "Sangat Layak" dengan rata-rata persentase sebesar 89%.

Selanjutnya untuk menguji lebih kritis produk yang dikembangkan peneliti maka dilakukan uji *wilcoxon match pairs test* untuk melihat terdapat pengaruh atau tidak penggunaan media modul *self-regulated learning* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Hasilnya adalah terdapat pengaruh penggunaan media buku panduan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMKN 8 Pandeglang karena memiliki nilai signifikasi yang lebih kecil dari 0.05.

Peneliti tidak hanya merujuk pada hasil kelayakan yang telah dilaksanakan, terdapat riset yang ditemukan peneliti yaitu pada (Yuniarti 2022) bahwa modul dapat digunakan sebagai media dalam meningkatkan kemapuan *self – regulated learning*. Penggunaan modul dapat memudahkan siswa dalam memahami dan melaksanakan kegiatan belajarnya secara mandiri, seperti menyusun jadwal, memantau proses belajar, serta mengevaluasi hasil belajarnya.

Dengan demikian, modul yang dikembangkan dapat dinyatakan layak sebagai salah satu alternatif media yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK Negeri 8 Pandeglang. Temuan ini juga diperkuat oleh adanya penurunan skor hasil *post – test* siswa yang mengikuti uji coba terbatas.

4. KESIMPULAN

Modul yang telah dikembangkan peneliti berdasarkan assesmen berupa diskusi bersamaguru bk dan penyebaran angket prokrastinasi akademik kepada siswa. Modul yang dicptakan peneliti telah di uji kelayakan sehingga memperoleh kategori "Sangat Layak" dengan nilai sebesar 89%, Uji ahli media dan materi dengan nilai 96%, uji ahli bahasa dengan nilai 75%, dan uji ahli praktisi denan nilai 89%.

Selain itu peneliti juga melakukan uji coba terbatas yang dilakukan kepada 9 orang siswa dengan persentase tingkat prokrastinasi akademik kategori tinggi melalui *uji wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan dua data (hasil *pre-test* dan *post-test*). Hasilnya didapatkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media modul *self – regulated learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMKN 8 Pandeglang.

5. REFERENSI

Asi, N. G., Madina, R., & Usman, I. (2020). *Pengembangan Modul Kecerdasan Spiritual Sebagai Media Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi pada Siswa*. *1*(Nopember), 87–97.

Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA : TINJAUAN PSIKOLOGI*. *1*(1), 9–36.

Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and*.

Firdaus, S., Rachman, L., & Firmansyah, M. (2023). Analisa Faktor Pengaruh Self-Regulated Learning Terkait Performance Goals terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, *8*(2), 94–100. http://www.riset.unisma.ac.id/index.php/jkkfk/article/view/8004/6553

Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., Ziraluo, M., Magdalena Duha, M., Laia, B., & Luahambowo, B. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Tatema Telaumbanua*, *10*(11), 162–168. http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index

Madidar, S. M., & Muhid, A. (2022). Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, *5*(1), 19–26. https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.672

Quraisy, A., & Nurfah, R. (2023). *Hubungan antara prokastinasi dengan kecemasan matematis siswa*. *2*, 168–177.

Setiani, N., Santoso, B., & Kurjono, K. (2018). Self Regulated Learning and Achievement Motivation To Student Academic Procrastination. *Jurnal MANAJERIAL*, *17*(1), 17. https://doi.org/10.17509/manajerial.v17i1.9759

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*. ALFABETA.

Wahyuni, W., & Putri, R. M. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, *21*(2), 376–387. https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i2.8223

Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, *25*(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2