



Pengembangan *Book Planner Self Management* Sebagai Media Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa

Ila Dayana¹, Evi Afiati², Arga Satrio Prabowo³

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Received: 18 April 2026
Revised: 29 April 2026
Accepted: 11 Mei 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media layanan bimbingan dan konseling berupa *book planner self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan ialah *Research and Development (R&D)* dengan model *ADDIE*, yang meliputi *analyze, design, development, implementation, and evaluation*. Rata-rata hasil uji kelayakan produk menunjukkan hasil penilaian yaitu 88,31% termasuk ke dalam kategori "Sangat Layak" untuk digunakan. Selanjutnya produk diuji coba dalam skala terbatas kepada siswa, dan memperoleh hasil *N-Gain Score* dengan persentase sebesar 69% dengan kategori cukup efektif serta respon siswa sebesar 78,33% dengan kategori layak sehingga disimpulkan bahwa media *book planner self management* ini layak untuk digunakan.

Kata Kunci: *Book Planner, Self Management, Prokrastinasi Akademik.*

(*) Corresponding Author: 2285210057@untirta.ac.id¹, eviafiati@untirta.ac.id², argasatrio@untirta.ac.id³

How to Cite: Dayana, I., Afiati, E., & Satrio Prabowo, A. (2026). Pengembangan *Book Planner Self Management* Sebagai Media Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(5.C), 155-159. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13064>.

PENDAHULUAN

Belajar sebenarnya merupakan suatu kewajiban dan tanggung jawab yang harus dipenuhi oleh siswa. Ini karena belajar sejatinya adalah suatu proses memperoleh pengetahuan dan gagasan untuk melakukan perubahan dan mengembangkan perilaku individu, yang diharapkan dapat menyelesaikan berbagai tugas dengan baik, tepat waktu, dan sungguh-sungguh (Quraisy dkk, 2023).

Akan tetapi, fakta di lapangan menunjukkan bahwa siswa sering mengalami kendala atau hambatan dalam belajar. Perilaku yang sering menjadi hambatan termasuk menunda tugas yang seharusnya diselesaikan segera dan melakukan pekerjaan terlalu cepat sehingga dekat dengan waktu pengumpulan. Perilaku ini juga dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Seringkali ditemukan masalah prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa, yang dampak negatif bagi dirinya dan orang lain akan terjadi belum disadari. Ferrari (Latifah, 2021) mengatakan dampak dari prokrastinasi akademik berkepanjangan yang tidak diatasi dengan baik dapat mengakibatkan siswa membuang-buang waktu tanpa diimbangi dengan kegiatan yang produktif dan bermanfaat.

Penelitian oleh Juliawati (Turmudi & Suryadi, 2021) pada tahun 2014 di salah satu sekolah di Padang menunjukkan bahwa sebanyak 60% siswa memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi, sementara 20% berada dalam kategori sedang, dan sisanya 20% dalam kategori rendah. Sejalan dengan itu, Pada penelitian Piers (Khoiri M, 2021) pada tahun 2017 adanya 95% siswa yang terlibat prokrastinasi dalam tugas sekolah.

Selain itu, hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 6 Kota Serang menunjukkan bahwa permasalahan yang cukup sering ditemukan adalah siswa-siswi melakukan prokrastinasi akademik seperti menunda mengerjakan tugas mata pelajaran yang dirasa sulit seperti matematika, ilmu pengetahuan alam, dan lain-lain. Siswa lebih menyukai bermain *handphone* daripada mengerjakan tugas dan lingkungan belajar pun

berpengaruh. Ketika sudah kecanduan bermain *handphone* siswa akan semakin malas mengerjakan tugas yang akhirnya tugas menumpuk karna selalu ditunda-tunda serta siswa akan terlambat mengumpulkan tugas atau bahkan lebih dari tenggat waktu yang ditentukan.

Berdasarkan hal tersebut, guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Ini karena prokrastinasi akademik adalah masalah umum yang sering dialami banyak orang, dan sangat krusial untuk diatasi agar kebiasaan ini tidak menjelma menjadi gaya hidup siswa yang sulit diubah. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media *book planner self management* sebagai alat untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMP.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development (R&D)* dengan model pengembangan ADDIE, yang terdiri dari lima tahap, yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation* (Sugiyono, 2023). Model ini dipilih karena bersifat sistematis, terstruktur, dan sesuai untuk mengembangkan media pembelajaran maupun media layanan bimbingan dan konseling. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 6 Kota Serang dengan subjek penelitian sebanyak 10 siswa kelas IX tahun ajaran 2024/2025 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa dengan tingkat perilaku prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan hasil angket awal (Sugiyono, 2023).

Tahapan pengembangan diawali dengan tahap analisis (*analysis*), yang meliputi studi pendahuluan dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling untuk mengetahui tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa cukup sering menunda mengerjakan tugas mata pelajaran yang dirasa sulit, lebih menyukai bermain *handphone*, terkadang juga siswa lebih memilih bermain diluar rumah atau kegiatan menghibur lainnya daripada mengerjakan tugas sekolah. Tahap selanjutnya adalah perancangan (*design*), di mana peneliti merancang desain *book planner* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa, yang berisi petunjuk penggunaan buku, materi *self management*, materi prokrastinasi akademik berbasis teori ahli, daftar tugas, serta refleksi pada akhir buku. Desain *book planner* menggunakan aplikasi *Canva Pro* untuk membuat tampilan pada desain *book planner* menarik.

Pada tahap pengembangan (*development*), produk awal divalidasi oleh tiga ahli, yaitu ahli media dan materi, ahli bahasa, dan ahli praktisi. Validasi dilakukan menggunakan angket dengan skala Likert yang mencakup aspek isi, kebahasaan, tampilan visual, dan kemudahan penggunaan. Setelah mendapat masukan dari para ahli, produk direvisi agar lebih sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Tahap berikutnya yaitu implementasi (*implementation*) dilakukan melalui uji coba terbatas kepada 10 siswa dengan tingkat perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Uji coba dilaksanakan dalam bentuk kegiatan bimbingan kelompok.

Tahap terakhir adalah evaluasi (*evaluation*) yang dilakukan secara formatif dan sumatif untuk menilai efektivitas dan kelayakan produk berdasarkan hasil uji ahli serta hasil penurunan skor prokrastinasi akademik siswa. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi angket pemahaman karir yang diadaptasi dari Fitriana (2024). Analisis data dilakukan dengan menghitung persentase kelayakan produk (Arikunto dalam Ernawati & Sukardiyono, 2017) dan uji coba terbatas menggunakan perhitungan N-Gain Score setelah dilakukan pre-test dan post-test. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,69 yang termasuk dalam kategori

sedang dan persentase sebesar 69% termasuk dalam kategori cukup efektif berdasarkan kategori efektivitas produk menurut Hakke (Hilmi, 2024). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *book planner* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dinilai cukup efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasinya.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media *Book Planner Self Management* layak dan efektif digunakan dalam layanan BK siswa SMP. Proses pengembangan mengikuti model ADDIE dengan tahapan analisis, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Hasil validasi oleh ahli media, materi, bahasa, dan praktisi memperoleh rata-rata kelayakan sebesar 88,31 persen dengan kategori sangat layak. Penilaian tersebut mencakup aspek isi, tampilan visual, kebahasaan, serta kemudahan penggunaan yang dinilai sudah sesuai dengan karakteristik siswa SMP.

Uji coba terbatas dilakukan kepada 10 siswa kelas IX SMP Negeri 6 Kota Serang yang memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Hasil perhitungan N-Gain Score menunjukkan nilai signifikansi 0,69 yang termasuk dalam kategori sedang dan persentase sebesar 69% termasuk dalam kategori cukup efektif berdasarkan kategori efektivitas produk menurut Hakke (Hilmi, 2024). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *book planner* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dinilai cukup efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasinya.

Dengan dikembangkannya media *book planner self management* memberikan manfaat yang berarti bagi siswa, yaitu menjadi sarana untuk berlatih merencanakan aktivitas dan tugas secara mandiri, sekaligus memperoleh pemahaman baru mengenai konsep *self management*. Sejalan dengan pendapat Nurwahidah, dkk (2024) tujuan dari *self management* adalah meningkatkan kemampuan individu dalam bertanggung jawab terhadap rencana yang telah disusun.

Menurut Maryani (Hilmi, 2024) pembelajaran akan menjadi lebih optimal apabila media yang digunakan mampu menyajikan informasi dengan jelas, terstruktur, dan menarik. Konten yang dimuat ke dalam *book planner* ditata dengan bahasa yang mudah dipahami dan dilengkapi juga dengan ilustrasi yang sesuai untuk menarik perhatian pembaca. Sejalan dengan pendapat (Suci, dkk 2021) penggunaan ilustrasi dalam sebuah buku berfungsi untuk memperjelas pesan atau informasi yang disampaikan. Selain itu terdapat lembar aktifitas, lembar refleksi, yang membantu responden dalam memahami perilaku prokrastinasinya dan solusinya.

Dalam *book planner* terdapat lembar daftar untuk merencanakan tugas sehingga pengguna dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab untuk melaksanakan rencana yang telah dibuat. Daftar tugas juga membantu responden mengatur waktu dengan menuliskan tugas beserta tenggat waktunya sehingga mengurangi resiko terlambat mengumpulkan tugas. Sebagaimana menurut Aisyah, dkk (2025) menyatakan bahwa perancangan *planner* yang efektif mampu memfasilitasi penggunaannya untuk mencapai tujuan mereka dengan lebih mudah dan menyenangkan.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa media *Book Planner Self Management* layak digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil validasi ahli media, materi, bahasa, dan praktisi memperoleh rata-rata kelayakan sebesar 88,31% dengan kategori sangat layak. Proses uji coba terbatas pada 10 siswa kelas IX SMP Negeri 6 Kota Serang juga memperlihatkan adanya penurunan skor yang cukup signifikan antara hasil skor pre-test dan post-test dengan nilai signifikansi 0,69. Temuan ini menandakan bahwa *book planner* dapat digunakan siswa sebagai alat bantu merencanakan tugas agar lebih teratur.

Book planner ini dirancang untuk mengatur tugas dan aktivitas secara terstruktur, memfasilitasi individu dalam mengelola aktivitas dan tugas secara lebih efisien. Selain itu, *book planner* ini dapat digunakan sebagai upaya kuratif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang telah dialami seseorang agar tidak berdampak lebih buruk jika tidak diatasi. Oleh sebab itu, *book planner* ini diharapkan dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik para siswa dengan menggunakan teknik *self management* dan dengan adanya media *book planner* ini proses layanan BK diharapkan dapat lebih menarik dan dapat lebih maksimal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan uji coba dalam skala yang lebih luas agar efektivitas media ini dapat diuji pada berbagai konteks sekolah dan tingkat usia peserta didik yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. N., Setiawan, H., Muslim, L. R., Alghifari, M. N. T. I., Zein, M. A., & Pujangga, D. (2025). Penerapan Metode Berpikir Desain Dalam Merancang Ide Desain Nowast Planner. *Jurnal Digital Bisnis, Modal Manusia, Marketing, Entrepreneurship, Finance, & Strategi Bisnis (DImmensi)*, 5(1), 25–29.
- Ernawati, I., & Sukardiyono, T. (2017). Uji Kelayakan Media Pembelajaran Interaktif Pada Mata Pelajaran Administrasi Server. *Elinvo (Electronics, Informatics, and Vocational Education)*, 2, 207
- Hilmi, A. W. (2024). Pengembangan self-improvement book untuk menemani rasa loneliness (Research and Development pada siswa MAN 2 Kota Serang tahun ajaran 2023/2024) [Skripsi Sarjana, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa].
- Khoiri M. (2021). Model Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Di Masa Pandemi. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 147–152.
- Latifah, Z. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pekerja Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Universitas 17 Agustus 1945.
- Nurwahidah, N., Rahayu, S. P., Budi, A. R. S., & Sari, T. P. (2024). Program Self-Management untuk Mengatasi Masalah Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Unimuda Sorong. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(12), 13947–13952.
- Quraisy, A., & Nurfah, R. (2023). Hubungan Antara Prokrastinasi Dengan Kecemasan Matematis Siswa. *Al-Irsyad: Journal of Education Science*, 2(2), 168–177.
- Suci, A. W., & Anggapuspa, M. L. (2021). Perancangan Buku Interaktif Self-Compassion Bagi Remaja Usia 17-18 Tahun. *Jurnal Barik*, 2(2), 96–107.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (5th ed.). Alfabeta.
- Turmudi, I., & Suryadi. (2021). Manajemen Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Al-Tazkiah*, 10(1), 39–58.

