



Pengembangan Media Permainan Ludo Berbasis *Self-Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA PAB 11 Lubuk Pakam

Nazwa Azzahra^{1*}, Muhammad Putra Dinata Saragi²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

* Penulis Korespondensi: nazwa303222140@uinsu.ac.id

Abstract. *Academic procrastination is a common problem among senior high school students that can negatively affect academic achievement and psychological well-being. One factor contributing to this behavior is low Self-Management ability, while guidance and counseling (BK) services at SMA PAB 11 Lubuk Pakam have mainly relied on conventional methods that provide limited active student engagement. This study aims to describe the development of Self-Management-based Ludo game media using the 4D model, determine its feasibility based on expert assessments, and evaluate its practicality based on BK teacher and student responses. This Research and Development (R&D) study employed the 4D model consisting of Define, Design, Develop, and Disseminate. Needs data were collected from 13 eleventh-grade students, while product feasibility was assessed by a BK content expert and a learning media expert. A limited trial involved four students. The results showed a needs analysis mean score of 3.22 (64.4%, High). Content expert validation obtained a mean score of 4.83 (96.7%, Very Good), while media expert validation obtained 3.79 (75.7%, Good), with a combined mean of 4.31 (Very Good). Practicality testing resulted in an 86.2% BK teacher response and a 91.25% student response. Thus, the Self-Management-based Ludo game media is feasible and practical as an innovative and interactive group BK medium for helping students reduce academic procrastination.*

Keywords: *4D Development Model; Academic Procrastination; Guidance and Counseling; Ludo Game Media; Self-Management.*

Abstrak. Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang tersebar luas di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan berdampak negatif terhadap prestasi belajar maupun kondisi psikologis siswa. Salah satu faktor dominan yang melatarbelakangi perilaku ini adalah rendahnya kemampuan *Self-Management* siswa, sementara layanan bimbingan dan konseling (BK) di SMA PAB 11 Lubuk Pakam selama ini masih didominasi metode konvensional yang kurang efektif menciptakan keterlibatan aktif siswa. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan proses pengembangan media permainan ludo berbasis *Self-Management* menggunakan model 4D; (2) mengetahui tingkat kelayakan media berdasarkan penilaian ahli materi bimbingan dan konseling serta ahli media pembelajaran; dan (3) mengetahui tingkat kelayakan media berdasarkan angket respon guru BK dan hasil refleksi siswa. Penelitian menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan model 4D (Define, Design, Develop, Disseminate) dari Thiagarajan, Semmel, dan Semmel (1974). Data kebutuhan dikumpulkan dari 13 siswa kelas XI IPA1; kelayakan produk dinilai oleh satu ahli materi BK dan satu ahli media pembelajaran; dan kepraktisan produk diuji melalui uji coba terbatas kepada 4 siswa, dilengkapi angket respon siswa dan angket respon guru BK. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan rerata skor 3,22 (64,4%, kategori Tinggi), mengindikasikan kebutuhan nyata terhadap media BK yang inovatif. Validasi ahli materi menghasilkan rerata 4,83 (96,7%, Sangat Baik, layak tanpa revisi), sedangkan ahli media memberikan rerata 3,79 (75,7%, Baik, layak dengan perbaikan), dengan rerata gabungan 4,31 (Sangat Baik). Uji kepraktisan menunjukkan respon guru BK sebesar 86,2% (Sangat Tinggi) dan respon siswa sebesar 91,25% (Sangat Layak). Disimpulkan bahwa media permainan ludo berbasis *Self-Management* layak dan praktis digunakan sebagai alternatif media layanan BK kelompok yang inovatif, interaktif, dan menyenangkan untuk membantu siswa SMA mengurangi prokrastinasi akademik.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling; Media Permainan Ludo; Model Pengembangan 4D; Prokrastinasi Akademik; *Self-Management*.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing tinggi. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap,

kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Keberhasilan siswa dalam menjalani proses pendidikan tidak semata-mata ditentukan oleh kecerdasan intelektual, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan mengelola diri, disiplin, dan tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik.

Salah satu permasalahan yang secara konsisten menghambat keberhasilan belajar siswa, khususnya di jenjang SMA, adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan individu untuk secara sengaja menunda memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik penting meskipun menyadari konsekuensi negatif yang ditimbulkannya (Steel, 2010). Prokrastinasi bukan sekadar masalah manajemen waktu yang buruk, melainkan perilaku kompleks yang melibatkan regulasi emosi, motivasi, efikasi diri, dan kontrol perilaku secara menyeluruh (Klassen et al., 2010). Secara global, Steel (2007) melaporkan bahwa sekitar 80 hingga 95 persen mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi, dan sekitar 50 persen di antaranya melakukannya secara konsisten. Siswa remaja SMA khususnya rentan terhadap perilaku menunda karena kapasitas regulasi diri mereka masih berkembang, sementara prefrontal cortex yang berperan dalam pengendalian impuls belum sepenuhnya matang sehingga siswa lebih mudah tergoda oleh kepuasan jangka pendek (Steinberg, 2010). Di Indonesia, Surijah dan Tjundjing (2007) mengungkapkan bahwa sekitar 70 persen pelajar secara aktif menampilkan perilaku prokrastinasi, yang termanifestasi dalam kebiasaan menunda pekerjaan rumah, belajar dengan sistem kebut semalam, serta menunda tugas kelompok, kondisi yang diperparah oleh derasnya distraksi hiburan digital.

Rendahnya kemampuan *Self-Management* merupakan salah satu faktor internal yang paling dominan memengaruhi prokrastinasi akademik. *Self-Management* merujuk pada kemampuan individu untuk secara aktif mengatur, memantau, dan mengendalikan perilaku, pikiran, serta emosi dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Kanfer, 1970). Fitriya dan Lukmawati (2016) secara empiris membuktikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan *Self-Management* dengan tingkat prokrastinasi akademik. Dampak prokrastinasi bersifat multidimensional: dari sisi akademik berkontribusi pada rendahnya kualitas tugas dan menurunnya prestasi belajar (Tice & Baumeister, 1997), dan dari sisi psikologis dilaporkan meningkatkan stres, kecemasan, serta menurunkan harga diri siswa (Wulandari & Muslihati, 2023). Solomon dan Rothblum (1984) mengingatkan bahwa tanpa penanganan yang tepat, prokrastinasi dapat berkembang menjadi pola perilaku yang mengakar dan terbawa hingga kehidupan profesional di masa dewasa.

Hasil observasi awal dan wawancara mendalam dengan guru BK di SMA PAB 11 Lubuk Pakam mengonfirmasi kondisi tersebut secara empiris di lapangan. Guru BK menyampaikan bahwa sebagian besar siswa, terutama kelas XI, secara rutin mengumpulkan tugas melewati batas waktu, baru mulai belajar menjelang ujian, dan menunjukkan pola belajar yang reaktif serta tidak terencana. Sejumlah siswa bahkan mengakui secara terbuka bahwa mereka menyadari dampak negatif dari kebiasaan menunda namun tetap tidak mampu menghentikannya, kondisi yang mencerminkan intention-behavior gap (Steel, 2010) sekaligus menegaskan bahwa prokrastinasi bukan semata persoalan manajemen waktu, melainkan juga persoalan regulasi diri yang lemah (Ghufron & Risnawita, 2010). Di sisi lain, layanan BK yang selama ini diberikan masih didominasi oleh metode ceramah dan nasihat individual secara konvensional, yang terbukti kurang efektif menciptakan keterlibatan aktif siswa dan belum memberikan pengalaman belajar yang bermakna (Arsyad, 2017).

Media permainan edukatif dipandang sebagai alternatif yang potensial untuk menjawab persoalan tersebut. Teori experiential learning yang dikembangkan Kolb (1984) menegaskan bahwa belajar paling efektif terjadi ketika individu terlibat secara aktif dalam pengalaman konkret yang kemudian direfleksikan dan dijadikan dasar pengembangan perilaku yang lebih adaptif. Permainan ludo dipilih sebagai media yang dikembangkan karena telah familiar di kalangan pelajar SMA, secara natural mendorong interaksi sosial dan dinamika kelompok yang sesuai dengan format layanan BK kelompok, serta memiliki struktur yang sederhana namun fleksibel untuk dimodifikasi dengan konten edukatif tanpa mengurangi unsur kesenangannya. Penelitian terdahulu turut mendukung pendekatan ini: Rahmadhani dan Putri (2022) menegaskan bahwa media berbasis permainan dalam bimbingan konseling terbukti efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA, dan Sari (2021) membuktikan efektivitas media permainan ular tangga yang dimodifikasi dalam layanan BK kelompok untuk mengatasi masalah serupa. Meski demikian, Yuliani dan Pranoto (2022) melalui kajian systematic review menyimpulkan bahwa pengembangan media yang benar-benar kontekstual, spesifik, dan berbasis kebutuhan nyata siswa masih sangat diperlukan, temuan yang memperkuat urgensi penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengembangkan media permainan ludo berbasis *Self-Management* yang mengintegrasikan empat komponen *self-monitoring*, *goal setting*, *self-reinforcement*, dan *self-evaluation* (Kanfer, 1970) sebagai alternatif media layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA PAB 11 Lubuk Pakam. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan proses pengembangan media permainan ludo berbasis *Self-Management* menggunakan model 4D

(Define, Design, Develop, Disseminate) yang dikembangkan oleh Thiagarajan, Semmel, dan Semmel (1974); (2) mengetahui tingkat kelayakan media berdasarkan penilaian ahli materi bimbingan dan konseling serta ahli media pembelajaran; dan (3) mengetahui tingkat kelayakan media berdasarkan penilaian angket respon guru BK dan hasil refleksi siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D), yaitu metode penelitian yang bertujuan menghasilkan produk tertentu sekaligus menguji kelayakan produk tersebut (Sugiyono, 2019). Model pengembangan yang digunakan adalah 4D yang terdiri atas empat tahap, yaitu *Define* (Pendefinisian), *Design* (Perancangan), *Develop* (Pengembangan), dan *Disseminate* (Penyebaran), sebagaimana dikembangkan oleh Thiagarajan, Semmel, dan Semmel (1974). Model ini dipilih karena strukturnya sistematis dan berorientasi pada kebutuhan pengguna (*user-centered*). Penelitian dilaksanakan di SMA PAB 11 Lubuk Pakam, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, pada tahun ajaran 2025/2026 dengan rentang pelaksanaan Maret–Juni 2026.

Tahap Define diawali dengan analisis awal-akhir (*front-end analysis*) melalui observasi langsung dan wawancara tidak terstruktur dengan guru BK untuk memetakan kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi nyata prokrastinasi akademik siswa. Tahap ini dilanjutkan dengan analisis kebutuhan siswa (*need assessment*) melalui penyebaran angket kepada siswa kelas XI IPA1, analisis karakteristik siswa (*learner analysis*), analisis konsep terkait prokrastinasi akademik dan *Self-Management*, serta perumusan tujuan layanan. Tahap Design menghasilkan prototipe media berupa papan permainan ludo modifikasi berukuran 30×30 cm yang dilengkapi 40 kartu, terdiri atas 10 kartu tantangan, 10 kartu strategi, 10 kartu refleksi, dan 10 kartu reward, disertai lembar refleksi, buku panduan, pion, dan dadu, serta penyusunan kriteria penilaian kelayakan media. Tahap *Develop* meliputi validasi produk oleh satu orang ahli materi bimbingan dan konseling serta satu orang ahli media pembelajaran menggunakan lembar validasi berskala Likert 1–5, dilanjutkan dengan revisi produk berdasarkan masukan validator. Tahap *Disseminate* dilaksanakan dalam lingkup terbatas berupa penyebaran produk beserta buku panduan penggunaan kepada siswa kelas XI IPA1 SMA PAB 11 Lubuk Pakam.

Subjek penelitian terdiri atas tiga kelompok. Subjek penyebaran angket kebutuhan adalah seluruh siswa kelas XI IPA1 yang hadir pada saat pengambilan data, ditentukan menggunakan teknik total sampling, dengan jumlah subjek direncanakan sebanyak 10 hingga 15 siswa dan terealisasi 13 responden. Subjek uji validasi terdiri atas satu ahli materi bimbingan dan konseling yang menilai ketepatan dan kedalaman konten, serta satu ahli media pembelajaran

yang menilai kualitas tampilan visual, keterbacaan, dan kemudahan penggunaan media. Subjek uji coba terbatas (*small group tryout*) direncanakan melibatkan 4 hingga 8 siswa kelas XI IPA1 yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria: teridentifikasi menunjukkan gejala prokrastinasi akademik berdasarkan hasil angket, direkomendasikan oleh guru BK, dan bersedia berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian uji coba, dengan realisasi 4 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi empat jenis. Pertama, angket kebutuhan siswa berskala Likert lima poin (sangat setuju hingga sangat tidak setuju) dengan 15 butir pernyataan tertutup yang mencakup tiga aspek, yaitu perilaku menunda tugas akademik, manajemen waktu belajar, serta motivasi dan konsistensi belajar, dilengkapi beberapa pertanyaan terbuka untuk menggali data kualitatif mengenai penyebab, strategi, dan kebutuhan siswa terhadap layanan BK. Kedua, lembar validasi ahli materi berskala 1–5 dengan 12 butir yang mencakup empat aspek, yaitu kesesuaian materi, kesesuaian dengan karakteristik peserta didik, kejelasan isi kartu, dan manfaat materi. Ketiga, lembar validasi ahli media berskala 1-5 dengan 14 butir yang mencakup aspek tampilan media, kualitas kartu reflektif, kesesuaian media, dan manfaat media. Keempat, instrumen penilaian pengguna berupa lembar refleksi siswa (10 pertanyaan terbuka), angket respon siswa (20 butir, skala 1-4), dan angket respon guru BK (20 butir, skala 1-4) yang digunakan pada tahap uji coba produk.

Uji coba produk bertujuan menguji kelayakan media dari perspektif pengguna langsung, yaitu siswa dan guru BK, setelah media dinyatakan layak melalui validasi ahli, serta untuk memperoleh data mengenai keterlaksanaan media dalam kondisi penggunaan nyata, respons dan penilaian pengguna, hambatan teknis yang ditemukan, dan masukan perbaikan produk. Uji coba terbatas dilaksanakan dalam satu sesi layanan bimbingan kelompok berdurasi 60-90 menit, meliputi pengenalan media dan penjelasan aturan permainan, pelaksanaan permainan dalam kelompok kecil (2-4 pemain per papan) yang diobservasi oleh peneliti, serta pengisian lembar refleksi dan angket respon selama 10-15 menit pada akhir sesi. Produk dinyatakan layak digunakan apabila memperoleh rerata skor minimal 3,41 (kategori Baik) berdasarkan kriteria konversi skor Widoyoko (2012) pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Kelayakan Media Pembelajaran Berdasarkan Rerata Skor

Rerata Skor	Kategori	Tindak Lanjut
4,21 – 5,00	Sangat Baik (SB)	Sangat layak, tidak perlu revisi
3,41 – 4,20	Baik (B)	Layak, perlu sedikit revisi
2,61 – 3,40	Cukup (C)	Cukup layak, perlu revisi cukup banyak
1,81 – 2,60	Kurang (K)	Kurang layak, perlu banyak revisi
1,00 – 1,80	Sangat Kurang (SK)	Tidak layak, harus diganti seluruhnya

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data angket kebutuhan siswa dianalisis dengan menghitung persentase menggunakan rumus P

= $(f/N) \times 100\%$, dengan P sebagai persentase, f sebagai frekuensi jawaban, dan N sebagai jumlah responden, yang selanjutnya dikategorikan menjadi Sangat Tinggi (81–100%), Tinggi (61–80%), Sedang (41–60%), Rendah (21–40%), dan Sangat Rendah (0–20%). Data dari pertanyaan terbuka dianalisis secara kualitatif menggunakan teknik analisis isi (content analysis) untuk memperkaya temuan kuantitatif. Data hasil validasi ahli dan penilaian pengguna dianalisis dengan menghitung rerata skor menggunakan rumus $\bar{X} = \Sigma X/n$, dengan $\bar{X}$ sebagai rerata skor, ΣX sebagai jumlah total skor, dan n sebagai jumlah butir penilaian, yang kemudian dikonversikan ke dalam kategori kelayakan berdasarkan kriteria pada Tabel 1.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengumpulan data angket kebutuhan dilaksanakan pada tahap awal penelitian (2025) dengan realisasi 13 responden dari siswa kelas XI IPA1, validasi ahli materi dan ahli media dilaksanakan pada 02 Juni 2026, dan uji coba terbatas dilaksanakan pada 15 dan 18 Juni 2026 di SMA PAB 11 Lubuk Pakam.

Hasil Analisis Kebutuhan (Tahap Define)

Analisis kebutuhan terhadap 13 responden pada 15 butir pernyataan menghasilkan grand total skor 628 dari skor maksimal 975, dengan rerata 3,22 dan persentase 64,4% (kategori Tinggi). Rekapitulasi per aspek disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Angket Analisis Kebutuhan Siswa (N=13). Sumber: data hasil angket analisis kebutuhan siswa (2025)

No.	Aspek	Skor	Rerata	Persentase (Kategori)
1	Perilaku Menunda Tugas Akademik	165/325	2,54	50,8% (Sedang)
2	Manajemen Waktu Belajar	236/325	3,63	72,6% (Tinggi)
3	Motivasi dan Konsistensi Belajar	227/325	3,49	69,8% (Tinggi)
Grand Total (15 butir $\times$ 13 responden)		628/975	3,22	64,4% (Tinggi)

Pada aspek Perilaku Menunda Tugas Akademik (50,8%, Sedang), butir dengan skor tertinggi adalah kesulitan memulai tugas meski peralatan sudah siap (58,5%), mengindikasikan hambatan psikologis untuk memulai tugas sebagai pola paling dominan. Pada aspek Manajemen Waktu Belajar (72,6%, Tinggi), ditemukan pola paradoks: siswa menyadari pentingnya jadwal belajar (83,1%) namun kesulitan membagi waktu belajar dan hiburan (64,6%), fenomena yang dikenal sebagai intention-behavior gap (Steel, 2010). Pada aspek Motivasi dan Konsistensi Belajar (69,8%, Tinggi), butir terendah adalah rasa malas belajar tanpa pengawasan (58,5%). Analisis pertanyaan terbuka terhadap 13 responden mengidentifikasi tiga tema penyebab penundaan tugas, yaitu pengaruh sosial/pergaulan, distraksi digital (game online dan media sosial), dan faktor internal (rasa malas); mayoritas

responden juga menyatakan belum memiliki strategi mengatasi kebiasaan menunda dan membutuhkan bantuan layanan BK yang lebih menarik. Seluruh temuan ini menjadi dasar empiris penyusunan konten kartu tantangan dan strategi *Self-Management* yang paling relevan dengan kebutuhan siswa.

Hasil Validasi Ahli (Tahap Develop)

Berdasarkan temuan tahap Define, dikembangkan prototipe media permainan ludo modifikasi berukuran 30×30 cm, dilengkapi 40 kartu (10 kartu tantangan, 10 kartu strategi, 10 kartu refleksi, dan 10 kartu reward), lembar refleksi, buku panduan, 12 pion, dan 1 dadu. Keempat komponen *Self-Management* diintegrasikan secara organik ke dalam mekanisme permainan: *self-monitoring* melalui kartu tantangan, *goal setting* melalui kartu strategi, *self-reinforcement* melalui kartu reward, dan *self-evaluation* melalui kartu serta lembar refleksi. Produk ini kemudian divalidasi oleh ahli materi bimbingan dan konseling serta ahli media pembelajaran menggunakan skala 1–5.

Validasi ahli materi menghasilkan skor total 58 dari maksimal 60 (rerata 4,83; 96,7%), dengan tiga dari empat aspek memperoleh skor sempurna (100%). Rekapitulasi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Validasi Ahli Materi

No.	Aspek Penilaian	Skor/Maks.	Ket.
1	Kesesuaian Materi (3 butir)	15/15	SB
2	Kesesuaian dengan Karakteristik Peserta Didik (3 butir)	15/15	SB
3	Kejelasan Isi Kartu (3 butir)	15/15	SB
4	Manfaat Materi (3 butir)	13/15	SB
Total Keseluruhan (12 butir) — rerata 4,83		58/60	SB*

Berdasarkan kriteria Widoyoko (2012), rerata 4,83 berada pada kategori Sangat Baik (4,21–5,00) dan validator menyatakan media layak diuji di lapangan tanpa revisi. Validasi ahli media menghasilkan skor total 53 dari maksimal 70 (rerata 3,79; 75,7%), sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Validasi Ahli Media

No.	Aspek Penilaian	Skor/Maks.	Ket.
1	Tampilan Media (5 butir)	19/25	B
2	Kualitas Kartu Reflektif (3 butir)	12/15	B
3	Kesesuaian Media (2 butir)	8/10	B
4	Manfaat Media (4 butir)	15/20	B
Total Keseluruhan (14 butir) — rerata 3,79		53/70**	B

Rerata 3,79 berada pada kategori Baik (3,41–4,20) dan media dinyatakan layak dengan perbaikan. Aspek Kualitas Kartu Reflektif dan Kesesuaian Media masing-masing memperoleh skor konsisten 4 (Baik) pada seluruh indikatornya, sementara dua indikator pada aspek Tampilan Media dan Manfaat Media, yaitu pemilihan warna/ilustrasi dan kesesuaian pemilihan

media layanan, memperoleh skor 3 (Cukup Baik) dan menjadi dasar revisi. Rekapitulasi gabungan kedua validator disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Rekapitulasi Penilaian Validasi

Validator	Skor/Maks.	Rerata	Keputusan
Ahli Materi Bimbingan dan Konseling	58/60	4,83	Sangat Baik – Layak tanpa revisi
Ahli Media Pembelajaran	53/70	3,79	Baik – Layak dengan perbaikan
Rerata Gabungan Kedua Validator	—	4,31	Sangat Baik – Media layak digunakan

Rerata gabungan 4,31 berada pada kategori Sangat Baik dan melampaui ambang kelayakan minimal (3,41), sehingga media dinyatakan layak digunakan dengan catatan perbaikan sesuai rekomendasi ahli media. Berdasarkan masukan validator ahli media dan ahli materi, peneliti melakukan tiga revisi utama sebagaimana disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Perbaikan Media (Sebelum dan Sesudah Revisi)

No.	Sebelum Revisi	Sesudah Revisi
1	Kotak-kotak pada papan ludo tampak ramai dan kurang fokus secara visual sehingga membingungkan alur permainan	Kotak-kotak pada papan ludo dihilangkan agar tampilan lebih bersih dan alur permainan lebih mudah diikuti
2	Warna kartu strategi berwarna biru, kurang mencolok dan sulit dibedakan dari jenis kartu lain	Warna kartu strategi diganti menjadi merah agar lebih mudah diidentifikasi dan dibedakan saat bermain
3	Konten <i>Self-Management</i> pada buku panduan belum sepenuhnya konsisten dengan konten pada papan permainan	Materi <i>Self-Management</i> pada buku panduan disesuaikan agar selaras dengan konten pada papan permainan

Setelah revisi dilaksanakan, kedua validator menyatakan media layak digunakan dan siap diujicobakan kepada siswa.

Hasil Uji Kepraktisan (Tahap Disseminate)

Uji coba terbatas dilaksanakan pada 4 siswa kelas XI melalui satu sesi layanan bimbingan kelompok. Hasil lembar refleksi menunjukkan bahwa seluruh siswa (4/4) memberikan kesan positif terhadap media, mengalami perubahan perspektif berupa niat untuk tidak lagi menunda tugas, berhasil mengidentifikasi strategi *Self-Management* konkret terutama memprioritaskan tugas yang harus diselesaikan lebih dulu serta seluruhnya menuliskan komitmen nyata untuk mencicil tugas secara bertahap.

Angket respon siswa menghasilkan skor 73 dari 80 (rerata persentase 91,25%, kategori Sangat Layak), dengan skor tertinggi pada aspek tampilan media, kejelasan tulisan, dan kemudahan memahami gambar/symbol yang seluruhnya mendapat skor maksimal dari semua responden, sementara skor sedikit lebih rendah pada aspek kemudahan memahami aturan permainan menjadi masukan perbaikan. Angket respon guru BK memperoleh skor 69 dari 80 (86,2%, kategori Sangat Tinggi), tanpa satu pun butir dinilai kurang baik, dengan skor tertinggi pada aspek kesesuaian materi dengan permasalahan siswa, kemudahan penggunaan, kelengkapan komponen, dan kualitas tampilan media. Guru BK menyimpulkan media layak digunakan tanpa revisi. Tahap Disseminate kemudian dilaksanakan secara terbatas di SMA

PAB 11 Lubuk Pakam melalui penyerahan produk beserta buku panduan kepada siswa kelas XI IPA1. Ringkasan keseluruhan hasil penelitian disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Rangkuman Data Evaluasi dan Kebutuhan (Hasil Akhir)

Sumber Data	Skor	Persentase	Kategori
Angket Kebutuhan Siswa (N=13)	628/975	64,4%	Tinggi
Ahli Materi Bimbingan dan Konseling	58/60	96,7%	Sangat Baik
Ahli Media Pembelajaran	53/70	75,7%	Baik
Rerata Gabungan Kedua Validator	4,31/5	86,2%	Sangat Baik
Angket Respon Siswa (n=4)	73/80	91,25%	Sangat Layak
Angket Respon Guru BK	69/80	86,2%	Sangat Tinggi

Pembahasan

Secara ringkas, hasil penelitian menjawab ketiga tujuan pengembangan. Proses pengembangan berjalan sistematis melalui empat tahap model 4D; media dinilai sangat layak oleh ahli materi (4,83) dan layak dengan perbaikan oleh ahli media (3,79), dengan rerata gabungan 4,31 (Sangat Baik); dan media terbukti praktis berdasarkan respons positif konsisten dari seluruh siswa dan guru BK pada uji coba terbatas. Arah hasil yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu media akan dinilai layak (rerata $\geq 3,41$) oleh validator ahli dan dinilai praktis oleh pengguna, didukung sepenuhnya oleh data yang diperoleh. Perlu dicatat bahwa dua indikator pada instrumen ahli media (pemilihan warna/ilustrasi dan kesesuaian pemilihan media layanan) memperoleh skor Cukup Baik, menunjukkan bahwa dukungan terhadap kelayakan media bersifat kuat namun tidak sempurna pada aspek estetika-teknis, sehingga direspons melalui revisi produk sebelum uji coba dilaksanakan.

Hasil ini sejalan dengan Rahmadhani dan Putri (2022) serta Sari (2021) yang menemukan media berbasis permainan efektif digunakan dalam layanan BK untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA. Skor validasi ahli materi yang sangat tinggi (96,7%) pada penelitian ini juga sebanding dengan temuan Wicaksana, Nurbaity, dan Rahmiyati (2022) yang memperoleh validasi ahli materi 88% pada pengembangan media *Self-Management* berbeda (book planner), mengonfirmasi bahwa media berbasis *Self-Management* yang disusun secara terstruktur dari kajian teoretis cenderung memperoleh penilaian konten yang kuat, terlepas dari format medianya. Sebaliknya, skor validasi ahli media pada penelitian ini (75,7%) relatif lebih rendah dibandingkan skor ahli media pada studi tersebut (93,5%), yang mengindikasikan bahwa aspek visual media permainan papan khususnya pemilihan warna dan ilustrasi secara umum masih menjadi area yang perlu mendapat perhatian lebih dalam pengembangan media sejenis. Perbedaan utama penelitian ini dengan studi-studi tersebut terletak pada format media (ludo yang dimodifikasi dengan empat jenis kartu) dan konteks populasi (siswa SMA PAB 11 Lubuk Pakam) yang belum pernah diteliti sebelumnya.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat argumen Kanfer (1970) bahwa perubahan perilaku memerlukan integrasi *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement* secara berkesinambungan; ketiga proses ini tergambar konkret dalam mekanisme kartu tantangan, kartu refleksi, dan kartu reward pada media yang dikembangkan. Respons positif siswa pada aspek perubahan perspektif dan komitmen mencicil tugas juga selaras dengan prinsip *experiential learning* Kolb (1984), di mana pengalaman konkret bermain diikuti refleksi aktif mendorong pembentukan strategi perilaku baru. Konsistensi respons positif dari siswa maupun guru BK turut mendukung temuan Agustina dan Mudjiran (2024) bahwa intervensi berbasis *Self-Management* dalam format layanan kelompok mendorong keterlibatan aktif dan akuntabilitas antarsiswa, serta selaras dengan simpulan *systematic review* Salguero-Pazos dan Reyes-de-Cózar (2023) bahwa intervensi prokrastinasi paling efektif menggunakan media yang konkret, partisipatif, dan menyenangkan. Meskipun demikian, penulis tetap berhati-hati untuk tidak menafsirkan respons positif jangka pendek ini sebagai bukti perubahan perilaku prokrastinasi yang menetap, karena penelitian ini tidak mengukur perilaku aktual siswa setelah periode waktu tertentu.

Beberapa keterbatasan perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil ini. Pertama, ukuran sampel pada seluruh tahapan tergolong kecil (13 responden angket kebutuhan, 1 validator per bidang keahlian, dan 4 siswa uji coba terbatas), yang membatasi presisi dan representativitas kesimpulan. Kedua, instrumen disusun sendiri oleh peneliti tanpa uji reliabilitas dan validitas statistik formal, sehingga terdapat potensi bias pengukuran. Ketiga, penggunaan hanya satu validator per bidang keahlian meningkatkan risiko subjektivitas penilaian dibandingkan bila melibatkan lebih dari satu validator per kategori. Keempat, data kepraktisan bersifat kualitatif-deskriptif dari refleksi tertulis, bukan pengukuran perilaku terstandar sebelum-sesudah, sehingga rentan terhadap bias respons sosial (*social desirability*), mengingat siswa mengisi refleksi tepat setelah sesi bermain yang menyenangkan.

Hasil penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan secara terbatas pada konteks yang serupa dengan penelitian, yaitu siswa kelas XI SMA sederajat dengan karakteristik demografis dan kondisi layanan BK yang mirip dengan SMA PAB 11 Lubuk Pakam. Tahap *Disseminate* dalam penelitian ini juga dibatasi hanya pada satu sekolah, sehingga generalisabilitas produk pada sekolah lain, jenjang pendidikan lain, atau periode waktu yang berbeda belum dapat dipastikan tanpa pengujian lebih lanjut. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah tersedianya alternatif media layanan BK kelompok yang inovatif, kontekstual, dan dapat langsung digunakan guru BK tanpa pelatihan khusus. Implikasi bagi penelitian lanjutan mencakup kebutuhan untuk menguji efektivitas media ini secara eksperimental (*desain pre-test post-test*

dengan sampel lebih besar) guna mengukur perubahan prokrastinasi akademik secara terukur, memperluas tahap disseminate ke sekolah lain untuk menguji generalisabilitas, mengembangkan versi digital media, serta melibatkan lebih banyak validator ahli untuk meningkatkan validitas penilaian kelayakan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa media permainan ludo berbasis *Self-Management* berhasil dikembangkan melalui empat tahap model 4D secara sistematis, mulai dari analisis kebutuhan siswa dan observasi lapangan pada tahap Define, perancangan prototipe pada tahap Design, validasi dan revisi produk pada tahap Develop, hingga penyebaran terbatas pada tahap Disseminate. Media ini dinyatakan sangat layak digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling berdasarkan penilaian ahli materi (96,7%; Sangat Baik) dan ahli media (75,7%; Baik), dengan rerata gabungan 4,31 (Sangat Baik). Kelayakan dan kepraktisan media dari perspektif pengguna turut dikonfirmasi melalui hasil lembar refleksi siswa yang seluruhnya positif, angket respon siswa (91,25%; Sangat Layak), dan angket respon guru BK (86,2%; Sangat Tinggi), sehingga media dapat disimpulkan layak dan praktis digunakan sebagai alternatif inovatif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa SMA mengembangkan kemampuan *Self-Management* guna mengurangi prokrastinasi akademik.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis berupa contoh konkret integrasi empat komponen *Self-Management* (*self-monitoring, goal setting, self-reinforcement, self-evaluation*) ke dalam mekanisme permainan papan yang telah divalidasi secara sistematis, serta kontribusi praktis berupa produk media layanan BK yang siap digunakan guru BK di sekolah menengah untuk membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik secara interaktif dan menyenangkan, sejalan dengan kebutuhan nyata yang telah dipetakan melalui analisis kebutuhan siswa di awal penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, Y., & Mudjiran, M. (2024). Group guidance services with *Self-Management* interventions to reduce academic procrastination among students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(4), 1442–1456.
- Arsyad, A. (2017). Media pembelajaran (Edisi revisi). Rajawali Pers.
- Fitriya, & Lukmawati. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 63–74.

- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). Teori-teori psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, issues, and speculations. Dalam C. Neuringer & J. L. Michael (Eds.), *Behavior modification in clinical psychology* (hlm. 178–220). Appleton-Century-Crofts.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2010). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Rahmadhani, A., & Putri, D. A. (2022). Pengaruh penggunaan media berbasis permainan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA dalam layanan bimbingan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 85–96.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Salguero-Pazos, M. R., & Reyes-de-Cózar, S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 121, 102228.
- Sari, N. (2021). Efektivitas media permainan ular tangga dalam layanan bimbingan konseling kelompok untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa SMA. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 5(1), 44–53.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Steel, P. (2010). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. HarperCollins.
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216–224.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D)*. Alfabeta.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: Prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.
- Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. (1974). *Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook*. Indiana University.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.
- Wicaksana, A. S., Nurbaity, N., & Rahmiyati, E. (2022). Pengembangan media book planner *Self-Management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 6(2), 111–116.
- Widoyoko, E. P. (2012). *Teknik penyusunan instrumen penelitian*. Pustaka Pelajar.

- Wulandari, R., & Muslihati. (2023). Dampak psikologis prokrastinasi akademik pada siswa SMA: Kajian teoritis dan empiris. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 210–218.
- Yuliani, D., & Pranoto, H. (2022). Pengembangan media permainan edukatif dalam bimbingan dan konseling: Sebuah systematic review. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(2), 101–110.