

Dahlia Novarianing Asri

# Prokrastinasi Akademik

Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning



**PROKRASTINASI AKADEMIK: TEORI DAN RISET  
DALAM PERSPEKTIF PEMBELAJARAN BERBASIS  
PROYEK DAN *SELF-REGULATED LEARNING***



**PROKRASINASI AKADEMIK: TEORI DAN  
RISET DALAM PERSPEKTIF  
PEMBELAJARAN BERBASIS PROYEK DAN  
*SELF-REGULATED LEARNING***

**DAHLIA NOVARIANING ASRI**



**PROKRASINASI AKADEMIK: TEORI DAN RISET  
DALAM PERSPEKTIF PEMBELAJARAN BERBASIS  
PROYEK DAN *SELF-REGULATED LEARNING***

**Penulis:**

Dahlia Novarianing Asri

**Editor:**

Davi Apriandi

**Perancang Sampul:**

Amirudin Imam Nur

**Penata Letak:**

Davi Apriandi

Cetakan Pertama, September 2018

**Diterbitkan Oleh:**

UNIPMA PRESS

Universitas PGRI Madiun

Jl. Setiabudi No. 85 Madiun Jawa Timur 63118

Telp. (0351) 462986, Fax. (0351) 459400

E-Mail: [upress@unipma.ac.id](mailto:upress@unipma.ac.id)

Website: [www.kwu.unipma.ac.id](http://www.kwu.unipma.ac.id)

**ISBN: 978-602-0725-01-7**

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang

*All right reserved*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT penulis panjatkan atas tersusunnya buku “Prokrastinasi Akademik: Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan *Self-Regulated Learning*”. Buku yang penulis susun ini merupakan produk dari hasil disertasi penulis yang berjudul “Pengaruh Strategi Pembelajaran Berbasis Proyek dan *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP”, pada Program Doktor Psikologi Pendidikan Universitas Negeri Malang. Materi yang terdapat dalam buku disusun berdasarkan hasil penelitian eksperimen mengenai pengaruh penerapan strategi pembelajaran berbasis proyek dan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP se-Kabupaten Madiun, khususnya pada pembelajaran Matematika.

Yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik adalah perilaku yang menunjukkan adanya kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, menghindari tugas dan lingkungan yang tidak menyenangkan karena mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas yang tidak menyenangkan, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain sebagai sumber eksternal terhadap keadaan dirinya dalam menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang tidak sesuai antara rencana yang telah ditetapkan semula dengan waktu penyelesaian pengerjaan tugas-

tugas akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para siswa di sekolah memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Artinya, siswa menunda-nunda mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas, tidak sesuai *deadline* yang telah ditentukan, dan mendahulukan aktivitas lain saat mengerjakan tugas. Tingginya prokrastinasi akademik akan berpengaruh terhadap pembentukan kedisiplinan siswa, menghambat prestasi belajar, dan pada akhirnya akan menurunkan kualitas pembelajaran di sekolah.

Terjadinya prokrastinasi menunjukkan adanya kegagalan dalam regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*). *Self-regulated learning* dibutuhkan siswa dalam proses belajar agar mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit. Siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar mampu menetapkan tujuan, merencanakan, dan menggunakan strategi belajar yang efektif. Sebaliknya, siswa yang regulasi dirinya rendah sering gagal dalam menerapkan strategi belajar yang efektif. Dalam penelitian juga dibuktikan bahwa terjadinya prokrastinasi juga disebabkan oleh pemilihan strategi pembelajaran oleh guru, yang sebagian besar masih menggunakan strategi pembelajaran konvensional. Strategi pembelajaran konvensional cenderung menimbulkan rasa bosan, malas, dan cepat lelah pada diri siswa. Oleh karena itu, guru harus meninjau kembali gaya mengajar yang masih konvensional yang seringkali tidak

sesuai dengan gaya belajar dan keterampilan yang dibutuhkan masyarakat. Dalam proses pembelajaran diperlukan suatu cara yang dapat mendorong siswa memahami masalah, melibatkan diri secara aktif untuk menemukan sendiri penyelesaian masalah, dan mendorong pembelajaran yang berpusat pada siswa, dan guru hanya sebagai fasilitator. Salah satu strategi pembelajaran yang dapat diterapkan untuk menurunkan prokrastinasi adalah strategi pembelajaran berbasis proyek.

Buku ini dimaksudkan sebagai acuan bagi para dosen, guru, dan mahasiswa dalam memahami tentang pengaruh strategi pembelajaran berbasis proyek dan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik. Semoga buku ini bermanfaat dan memperkaya khazanah pengetahuan pembaca, khususnya tentang prokrastinasi akademik yang belum banyak dikenal oleh masyarakat.

**Penulis**





## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b>	v
<b>DAFTAR ISI</b>	ix
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	1
<b>BAB 2 PROKRASINASI AKADEMIK</b>	15
A. Pengertian Prokrastinasi Akademik	15
B. Dimensi Prokrastinasi Akademik	19
C. Teori-teori Prokrastinasi Akademik	21
D. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	35
E. Strategi Mengatasi Prokrastinasi Akademik	37
<b>BAB 3 <i>SELF-REGULATED LEARNING</i></b>	46
A. Konsep Dasar <i>Self-Regulated Learning</i>	46
B. <i>Self-Regulated Learning</i> dalam Pandangan Teori Sosial Kognitif	49
C. Aspek-aspek <i>Self-Regulated Learning</i>	55
D. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Regulated Learning</i>	64
E. Struktur dan Fungsi dari Proses <i>Self-Regulated Learning</i>	67
F. Mengajarkan Siswa Menjadi <i>Self-Regulated Learners</i>	72
<b>BAB 4 DIMENSI SOSIAL TERHADAP <i>SELF-REGULATION</i></b>	78
<b>BAB 5 PEMBELAJARAN BERBASIS PROYEK</b>	83
A. Konsep Pembelajaran Berbasis Proyek	83
B. Landasan Teoretik Pembelajaran Berbasis Proyek	88

C.	Pembelajaran Berbasis Proyek dan <i>Skills di</i> Abad 21	95
D.	Komponen dan Sintaks Pembelajaran Berbasis Proyek	99
E.	Karakteristik Pembelajaran Berbasis Proyek	105
F.	Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Berbasis Proyek	108
G.	Peran, Tugas Guru dan Siswa dalam Pembelajaran Berbasis Proyek	113
H.	Sistem Penilaian dalam Pembelajaran Berbasis Proyek	117
I.	Keunggulan Strategi Pembelajaran Berbasis Proyek Dibandingkan dengan Strategi Pembelajaran Konvensional	125
<b>BAB 6</b>	<b>PENGARUH STRATEGI PEMBELAJARAN BERBASIS PROYEK DAN <i>SELF- REGULATED LEARNING</i> TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK</b>	139
	<b>DAFTAR RUJUKAN</b>	168
	<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS</b>	182

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting bagi manusia karena dapat menciptakan manusia yang berkualitas dalam kehidupan masyarakat. Pada proses pendidikan, siswa harus menghadapi dan menjalani tuntutan yang ada dalam kehidupan akademik. Sebagian siswa memandang kehidupan akademik merupakan sesuatu yang penting dan menyenangkan sehingga kehidupan akademik dijalani dengan motivasi yang tinggi. Sebaliknya, sebagian siswa menganggap dunia akademik sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, membosankan, dan menjadi aktivitas yang menyiksa dirinya.

Bagi siswa, bagaimana cara memandang kehidupan akademik akan membedakan dalam membuat keputusan ketika menjalani tuntutan akademik. Siswa yang rajin belajar dan tekun selalu menyelesaikan tugas sesegera mungkin setelah tugas diberikan oleh guru, dan lebih siap dalam menghadapi ujian. Sebaliknya, bagi siswa yang kurang tekun belajar, tugas yang diberikan oleh guru dipandang sebagai pekerjaan yang memberatkan. Mereka cenderung terlambat mengumpulkan tugas dan hanya mau belajar ketika akan menghadapi ujian.

Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Salah satu pertanyaan yang sering terlontar terkait dengan prokrastinasi akademik adalah mengapa siswa menunda menyelesaikan tugas-tugas yang harus dikerjakan. Untuk mengetahui faktor penyebab siswa melakukan prokrastinasi akademik, perlu terlebih dahulu dipahami dinamika psikologis siswa ketika menerima tugas hingga menunda pengerjaan tugas. Tjundjing (2007) meneliti mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sejak menerima tugas perkuliahan sampai akhirnya menunda pengerjaan tugas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika individu menerima tugas dari dosen, individu akan melalui beberapa tahap pengambilan keputusan, yaitu tugas mana yang akan dikerjakan, karena individu dihadapkan pada berbagai macam tugas yang berbeda setiap hari, baik dari dalam diri atau luar diri, tugas di bidang akademik dan non akademik. Setelah individu menentukan tugas mana yang harus dikerjakan, individu akan mulai menentukan target (tenggat waktu dan kualitas hasil) yang diharapkan serta rencana kerja (jadwal dan cara kerja). Tahap berikutnya adalah tahap pengerjaan tugas. Pada tahap ini individu akan menjalankan rencana kerja yang telah disusun. Pada tahap ini, pengerjaan tugas dapat berjalan sesuai rencana atau sebaliknya, dan tidak jarang individu tidak menjalankan rencana yang telah ditetapkan semula.

Ketidaksesuaian antara pengerjaan tugas dengan rencana yang telah ditetapkan biasanya terjadi karena adanya distraktor, kondisi yang tidak sesuai dengan prediksi dan harapan semula. Adanya distraksi, baik distraksi internal yang meliputi rasa malas, tidak sesuai suasana hati, *burn out*, tidak berenergi, maupun distraksi eksternal yang berasal dari luar diri yaitu gangguan dari teman, keluarga, atau lingkungan, berpotensi menimbulkan tiga reaksi, yaitu meneruskan rencana kerja, menunda mengerjakan tugas, dan menyusun ulang rencana kerja (bahkan bisa menolak pengerjaan tugas). Ketika individu menunda mengerjakan tugas yang sudah direncanakan untuk dikerjakan karena adanya distraktor maka individu itu disebut prokrastinator. Apabila pemilihan distraktor dengan nilai utilitas rendah terjadi sebelumnya, hal ini lebih tepat disebut pemrioritasan, bukan prokrastinasi, karena individu memang sejak awal tidak memilih tugas tersebut untuk dikerjakan dan lebih memilih mengerjakan distraktor-distraktor yang ada (Tjundjing, 2007).

Pada sisi lain, prokrastinasi dipandang sebagai usaha sementara untuk menghindari ancaman, dan mendapatkan kenyamanan dalam waktu sesaat. Ancaman ini direspon dengan penghindaran sehingga melakukan penundaan dalam bentuk tindakan. Meskipun siswa mencoba untuk menghentikan, seringkali siswa tidak belajar dari pengalaman sebelumnya. Hal ini dikarenakan penguatan negatif memainkan peran penting dalam

mengulangi penundaan sehingga ketika tidak ada konsekuensi atau hukuman yang diterimanya maka siswa cenderung akan mengulangi penundaan. Dengan melakukan penundaan, siswa dapat meredakan kecemasan yang bersifat sementara.

Di Indonesia, khususnya pada budaya Jawa terdapat filosofi *Alon-alon waton kelakon*, yang artinya biar lambat asal mencapai tujuan. Filosofi ini dimanifestasikan oleh masyarakat Jawa melalui kebiasaan menunda-nunda pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam dunia akademik, kebiasaan itu tercermin dalam perilaku menunda pengerjaan tugas-tugas sekolah. Hal itu sesuai dengan pendapat Siaputra (2011), yang menyatakan bahwa orang Indonesia memiliki kecenderungan suka menunda-nunda pekerjaan. Meskipun tampaknya sepele, kerugian yang ditimbulkan akibat suka menunda-nunda pekerjaan ini tidak bisa dianggap kecil.

Sejumlah penelitian empiris mengenai prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan. Hasil penelitian yang dilakukan Clark dan Hill (1994) menunjukkan bahwa sebesar 28% siswa menunda belajar menghadapi ujian, 36% menunda membaca buku pelajaran, dan 30% siswa menunda mengerjakan tugas tertulis. Studi yang dilakukan oleh Zeenath dan Orcullo (2012) menemukan dari 287 mahasiswa di Malaysia yang akan menghadapi ujian, 80% siswa mengalami prokrastinasi, dengan rincian 32,5% mempersiapkan ujian dua minggu sebelum ujian, 20% mempersiapkan ujian pada menit-menit terakhir, setelah

menyelesaikan tugas, dan mempersiapkan ujian tergantung pada *mood* siswa, sehingga mayoritas siswa mengalami prokrastinasi dalam mempersiapkan menghadapi ujian. Haycock dkk. (1998) menemukan prokrastinasi terjadi pada mahasiswa strata tiga yang gagal dalam menyelesaikan disertasi.

Di Indonesia, Safira dan Suharsono (2013) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa siswa kelas IX program akselerasi di SMA Kota Malang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi yaitu sebesar 52,1%. Artinya, siswa menunda-nunda mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas, tidak sesuai *deadline* yang telah ditentukan, dan mendahulukan aktivitas lain saat mengerjakan tugas, sedangkan 47,9% tergolong prokrastinasi rendah, artinya siswa segera mengerjakan tugas, tepat waktu mengerjakan tugas, antara rencana dan aktualisasi sesuai, serta fokus terhadap tugas yang ingin diselesaikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Wiyanti (2014) pada siswa di salah satu SMP di Kota Klaten, menemukan permasalahan bahwa masih terdapat siswa yang melakukan prokrastinasi akademik terbukti sering ditemui siswa yang menunda atau bahkan tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru hingga waktu yang telah ditentukan untuk mengumpulkan tugas tersebut. Siswa lebih sering diam ketika guru menanyakan alasan tidak mengerjakan, dan alasan yang paling banyak ditemui adalah lupa. Untuk tugas yang diberikan di sekolah pada umumnya



berupa tugas dari LKS dan penugasan kelompok, namun antusias siswa dalam mengerjakan tergolong rendah. Menurut penuturan dari guru yang mengajar, siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengobrol dengan temannya dan tidak jarang meminta untuk menunda waktu pengumpulan tugas.

Permasalahan yang ditemukan pada beberapa SMPN di Kabupaten Madiun menunjukkan bahwa siswa kurang menyadari pentingnya tugas yang diberikan oleh guru di kelas. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, rata-rata kurang dari separuh jumlah siswa dalam satu kelas yang telah mengerjakan tugas dan menyelesaikan dengan tepat waktu. Selebihnya, siswa mengerjakan tugas di kelas dengan cara menyontek pekerjaan temannya sebelum jam pelajaran dimulai. Selain itu, ada pula anggapan bahwa siswa lebih mendahulukan pekerjaannya sehari-hari daripada mengerjakan tugas yang diberikan sekolah yang pada akhirnya siswa melakukan penundaan tugas-tugas akademik.

Temuan-temuan penelitian di atas menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik perlu mendapat perhatian serius. Hal ini berdasarkan kenyataan bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang sering dialami oleh siswa sehingga jika dibiarkan akan berpengaruh terhadap pembentukan kedisiplinan siswa, menghambat prestasi belajar, dan pada akhirnya akan menurunkan kualitas pembelajaran di sekolah.

Terjadinya prokrastinasi menunjukkan adanya kegagalan dalam regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*). *Self-regulated learning* dibutuhkan siswa dalam proses belajar agar mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit. Siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar mampu menetapkan tujuan, merencanakan, dan menggunakan strategi belajar yang efektif. Sebaliknya, siswa yang regulasi dirinya rendah sering gagal dalam menerapkan strategi belajar yang efektif. *Self-regulated learning* memfokuskan pada *setting* pendidikan formal memiliki tujuan yang jelas untuk memperbaiki dan memperbaharui keterampilan, mencari pengetahuan baru, dan memecahkan masalah yang ada dalam kehidupan. Hal ini merupakan modal yang harus dimiliki siswa agar mampu mengembangkan kemampuannya sehingga berpengaruh terhadap kesuksesan (Smith, 2001).

Pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik ditunjukkan pada beberapa penelitian. Penelitian yang dilakukan Steel (2007) menunjukkan terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dan tingkat regulasi diri. Eerde (2000) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik menunjukkan kurangnya perilaku regulasi diri, seperti penggunaan strategi dan memonitor proses belajar, dan cenderung menghindari tugas. Motie dkk. (2013) mengembangkan *self-regulation* dalam memprediksi

prokrastinasi akademik dengan cara membantu siswa menentukan tujuan, dan mengorganisasikan materi pelajaran, menggunakan strategi metakognitif untuk manajemen waktu, dan meregulasi usaha dalam belajar. Beberapa peneliti (Ferrari dan Tice, 2000; Eerde, 2003; dan Wolters, 2003) berargumen bahwa regulasi diri merupakan salah satu prediktor yang paling kuat terhadap munculnya prokrastinasi akademik.

Guru sangat menentukan tinggi rendahnya tingkat prokrastinasi pada pelajaran siswa. Guru tidak cukup hanya menguasai materi yang akan diajarkan, tetapi juga harus mampu menerapkan metode-metode yang tepat sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada. Dalam pasal 40 ayat 2 Undang-Undang nomor 20 Tahun 2003 ditegaskan bahwa tenaga pendidik berkewajiban menciptakan sistem pembelajaran yang bermakna, menyenangkan, dialogis, kreatif, dan dinamis. Hal ini mengharuskan guru kreatif membuat suasana kelas dan pembelajaran menjadi nyaman dan menyenangkan, sehingga dapat menciptakan pembelajaran bermakna. Strategi yang diciptakan guru di kelas harus memiliki kebermaknaan belajar bagi siswa.

Minimnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah dalam proses belajar mengajar juga menjadi faktor pemicu terjadinya prokrastinasi akademik siswa. Media pembelajaran yang minim, kesesuaian bidang ilmu yang dimiliki guru, serta kurangnya fasilitas yang dapat diakses oleh siswa sebagai bahan untuk

mengerjakan tugas menjadikan faktor pendukung siswa menunda mengerjakan tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru. Namun, di sisi lain dalam memberikan tugas kepada siswa, guru tidak lagi mampu mengontrol perilaku prokrastinasi akademik siswa. Guru hanya memiliki indikator apakah tugas tersebut dikumpulkan atau tidak. Jika tugas tersebut dikumpulkan tepat waktu, guru tidak akan mengetahui apakah tugas tersebut dikerjakan segera setelah tugas itu diberikan atau ditunda pengerjaannya sampai menit-menit terakhir dikumpulkan. Menurut Gading (2014) dalam penelitiannya tentang prokrastinasi siswa SMP pada pelajaran Bahasa Indonesia, ketika guru mengamati kualitas pekerjaan murid yang rendah, guru sering tidak mencoba menganalisis perilaku siswa saat mengerjakan tugas itu, akan tetapi dengan segera memberi label bahwa siswa yang kualitas pekerjaannya rendah adalah siswa yang kurang cerdas. Situasi seperti itu tidak memungkinkan bagi guru untuk memantau secara cermat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa.

Kemampuan penyampaian bahan ajar oleh guru merupakan syarat penting berlangsungnya proses belajar mengajar di kelas. Pada umumnya, dalam menyampaikan materi pelajaran, guru masih banyak yang menggunakan strategi pembelajaran konvensional. Guru memberikan ceramah, tanya jawab, dan selanjutnya siswa diberi tugas-tugas untuk dikerjakan di kelas maupun di rumah sehingga siswa hanya menerima apa saja yang

diberikan oleh guru dan tidak pernah bertanya kepada guru atau teman yang lebih tahu jika mereka mengalami kesulitan. Proses pembelajaran lebih menitikberatkan pada peran guru dan format mengajar pun seringkali tidak terstruktur sehingga siswa hanya memiliki sedikit kesempatan untuk berlatih keterampilan dalam belajar, kurang pemantauan dari guru, dan jarang diberikan umpan balik dari guru (Nandi, dkk., 2000). Kondisi ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardhana dan Purwanto (2004) di Buleleng Bali dan Kota Malang yang menemukan bahwa 80% guru masih menggunakan metode ceramah dalam pembelajaran sains. Dari pandangan siswa diketahui bahwa 90% gurunya mengajar dengan cara menerangkan (ceramah) dan jarang melakukan pengamatan di luar kelas.

Strategi pembelajaran konvensional cenderung menimbulkan rasa bosan, malas, dan cepat lelah pada diri siswa. Oleh karena itu, guru harus meninjau kembali gaya mengajar yang masih konvensional yang seringkali tidak sesuai dengan gaya belajar dan keterampilan yang dibutuhkan masyarakat. Menurut Hiebert dkk. (dalam Bell & Pape, 2014) guru harus merancang lingkungan kelas dan mendesain instruksi pembelajaran yang mendukung perkembangan kompetensi siswa. Pelajaran harus disajikan dengan berbagai macam cara yang menarik, menyenangkan, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran diperlukan suatu cara yang dapat mendorong siswa memahami masalah, melibatkan diri secara aktif untuk menemukan sendiri penyelesaian masalah, dan mendorong pembelajaran yang berpusat pada siswa, dan guru hanya sebagai fasilitator. Salah satu strategi pembelajaran yang dapat diterapkan yaitu strategi pembelajaran berbasis proyek. Penerapan strategi pembelajaran berbasis proyek mengacu pada pendapat Freudenthal (dalam Gravemeijer, 1994) yang menyatakan bahwa pembelajaran harus dikaitkan dengan realita dan kegiatan manusia. Pembelajaran harus dihubungkan dengan kenyataan, berada dekat dengan siswa, dan relevan dengan kehidupan masyarakat agar memiliki nilai manusiawi. Pandangannya menekankan bahwa materi-materi pembelajaran harus dapat ditransmisikan sebagai aktivitas manusia. Pendidikan seharusnya memberikan kesempatan pelajar untuk “*re-invent*” (menemukan/menciptakan kembali) melalui praktik (*doing it*).

Strategi pembelajaran berbasis proyek dipilih dengan beberapa alasan. *Pertama*, pembelajaran berbasis proyek merupakan bentuk pembelajaran *open-ended contextual activity-based learning* yang didukung oleh teori belajar konstruktivistik yang memberi kesempatan siswa bekerja secara otonom untuk mengkonstruksi pengetahuan mereka sendiri, dan mengkulminasikannya dalam produk nyata. *Kedua*, pembelajaran berbasis proyek memberi penekanan kuat pada pemecahan masalah

sebagai usaha kolaboratif, yang memberikan pengalaman nyata mulai dari identifikasi masalah sampai dengan evaluasi hasil proyek, sehingga berpotensi mempengaruhi usaha membangun struktur konseptual dan prosedural melalui refleksi dan abstraksi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013). *Ketiga*, pembelajaran berbasis proyek merupakan strategi pembelajaran yang inovatif, yang menekankan belajar kontekstual melalui kegiatan-kegiatan yang kompleks (CORD, 2001; Thomas, Mergendoller & Michaelson, 1999).

Secara empiris terbukti bahwa pembelajaran berbasis proyek mampu meningkatkan pencapaian prestasi akademik (Thomas, 2000). Hasil penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan pembelajaran berbasis proyek menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis proyek bersifat inovatif, unik, dan berfokus pada masalah berdasar inkuiri yang berhubungan dengan kehidupan siswa atau kebutuhan masyarakat atau industri lokal (Alamaki, 1999). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa strategi pembelajaran berbasis proyek merupakan strategi pembelajaran yang memfokuskan kepada konsep dan prinsip pokok disiplin, melibatkan siswa dalam pemecahan masalah dan tugas-tugas bermakna lainnya, memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengatur belajar sendiri serta pada akhirnya menghasilkan karya nyata (Fitzmaurice dan Donnely, 2005).

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di depan, guru perlu merancang sebuah strategi pembelajaran yang dipandang mampu menurunkan prokrastinasi akademik dengan melibatkan *self-regulated learning* yang telah dimiliki oleh siswa. Terkait dengan hal itu, buku ini disusun dengan tujuan untuk mendeskripsikan dan menjelaskan mengenai pengaruh strategi pembelajaran berbasis proyek dan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik. Buku dibagi dalam 5 bab, yaitu Bab I Pendahuluan, Bab II Prokrastinasi Akademik, Bab III *Self-regulated Learning*, Bab IV Strategi Pembelajaran Berbasis Proyek, dan Bab V Pengaruh Strategi Pembelajaran Berbasis Proyek dan *Self-regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik.

Buku ini diharapkan dapat memberikan sumbangan nyata bagi pengembangan teori tentang strategi pembelajaran berbasis proyek, *self-regulated learning*, dan prokrastinasi akademik, dan menjadi referensi yang bermanfaat bagi para guru dan siswa sebagai upaya untuk mencapai tujuan pembelajaran yang optimal. Secara praktis, buku ini diharapkan dapat memberikan panduan belajar kepada siswa dan guru dalam mengupayakan penciptaan pembelajaran yang menyenangkan melalui strategi pembelajaran yang tepat. Bagi para penyusun, pengembang, dan pelaksana kurikulum, buku ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam mempersiapkan, menyusun, dan menggunakan strategi



pembelajaran berbasis proyek dan *self-regulated learning* yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

## BAB 2

# PROKRASINASI AKADEMIK

### A. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah *procrastination* diambil dari Bahasa Latin yaitu “*procrastinare*” yang berasal dari kata “*pro*” (*forward*) dan “*crastinus*” (*belonging to tomorrow*) yang secara utuh mengandung arti menunda suatu pekerjaan/aktivitas/tugas (Knaus, 2010). *The American College Dictionary*, seperti yang dituliskan oleh Burka dan Yuenn (dalam Ferrari dkk., 1995) memberikan pengertian prokrastinasi sebagai penundaan pekerjaan sampai hari dan waktu yang lain. Baumeister dan Vohs (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi mengacu pada perilaku membuang waktu sebelum *deadline*. Harris dan Sutton (dalam Binder, 2000) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai salah satu bentuk dari prokrastinasi secara umum, yang menggambarkan sebagai suatu perilaku yang dikaitkan dengan tugas spesifik. Prokrastinasi menunjuk pada perilaku yang cenderung menunda pekerjaan termasuk menunda pekerjaan yang harus diselesaikan untuk mencapai tujuan tertentu. Prokrastinasi memiliki dampak negatif terhadap kualitas bekerja

dan hal ini dikaitkan dengan sejumlah hasil yang negatif baik dari aspek fisik maupun psikologis.

Untuk memberikan definisi prokrastinasi, perlu dilihat akar sejarah dari prokrastinasi. Dalam *The Oxford English Dictionary* (Baumeister & Vohs, 2007) dijelaskan bahwa istilah prokrastinasi telah digunakan pada awal abad ke-17 untuk mendeskripsikan situasi di mana secara intelektual, individu memilih untuk menahan perilaku hingga saat yang tepat. Pada pertengahan abad ke-18, yang bertepatan dengan munculnya Revolusi Industri, prokrastinasi mulai digunakan sebagai konsekuensi negatif dari menyia-nyiakan waktu sebelum *deadline*, sehingga kecenderungan untuk menunda telah ada sejak beberapa tahun yang lalu namun menjadi permasalahan ketika masyarakat dalam budaya yang semakin maju telah menempatkan prioritas tertinggi pada kedisiplinan dalam mematuhi sesuai dengan jadwal. Seiring dengan perkembangan zaman, istilah prokrastinasi menjadi konsep yang lebih menonjol pada masyarakat yang lebih maju (Phillip DeSimone, dalam Baumeister & Vohs, 2007).

Menurut Schraw dkk. (2007), prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sengaja menunda atau menunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Siswa yang prokrastinasi tidak memiliki sejumlah stimulus untuk melakukan aktivitas yang harus dilakukan dalam suatu waktu. Menurut Rothblum dkk.

(dalam Ferrari dkk., 1995), prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk: (1) selalu atau hampir selalu menunda tugas akademik, (2) selalu atau hampir selalu mengalami problema kecemasan yang diasosiasikan dengan prokrastinasi. Steel (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari di dunia pendidikan, dan dianggap sebagai perilaku yang merusak/mengganggu prestasi akademik. Lebih lanjut, Senecal dkk. (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai suatu keadaan seseorang yang ingin menyelesaikan tugas akademik tetapi gagal untuk melakukan aktivitas yang diinginkan dalam jangka waktu yang diharapkan.

Tuckman (1991) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk menunda atau benar-benar menghindari kegiatan di bawah kontrol seseorang. Label prokrastinasi akademik diberikan kepada siswa yang kurang atau tidak memiliki *self-regulated learning*. Prokrastinasi akademik merupakan kombinasi dari: (1) ketidakpercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan tugas; (2) ketidakmampuan untuk menunda kepuasan; dan (3) menyalahkan orang lain sebagai sumber eksternal terhadap keadaan dirinya.

Dinamika psikologis terjadinya prokrastinasi akademik dimulai ketika siswa menerima tugas hingga menunda

pengerjaan tugas. Tjundjing (2007) meneliti mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sejak menerima tugas perkuliahan sampai akhirnya menunda pengerjaan tugas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika individu menerima tugas dari dosen, individu akan melalui beberapa tahap pengambilan keputusan, yaitu tugas mana yang akan dikerjakan, karena individu dihadapkan pada berbagai macam tugas yang berbeda setiap hari, baik dari dalam diri atau luar diri, tugas di bidang akademik dan non akademik. Setelah individu menentukan tugas mana yang harus dikerjakan, individu akan mulai menentukan target (tenggat waktu dan kualitas hasil) yang diharapkan serta rencana kerja (jadwal dan cara kerja). Tahap berikutnya adalah tahap pengerjaan tugas. Pada tahap ini individu akan menjalankan rencana kerja yang telah disusun. Selama berlangsungnya tahap ini, pengerjaan tugas dapat berjalan sesuai rencana atau sebaliknya, tidak sesuai rencana. Tidak jarang individu tidak menjalankan rencana yang telah ditetapkan semula.

Ketidaksesuaian antara pengerjaan tugas dan rencana yang telah ditetapkan sebelumnya biasanya terjadi karena adanya distraktor, kondisi yang tidak sesuai dengan prediksi dan harapan semula. Adanya distraksi, baik distraksi internal yang meliputi rasa malas, tidak sesuai suasana hati, *burn out*, atau tidak berenergi, maupun distraksi eksternal yang berasal dari