



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under
A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PROYEK DENGAN TEKNIK *TIME-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PADA MATA KULIAH PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK

Dahlia Novarianing Asri¹⁾, Rischa Pramudia Trisnani²⁾

¹⁾ Universitas PGRI Madiun, Madiun, Indonesia
E-mail: novarianing@unipma.ac.id

²⁾ Universitas PGRI Madiun, Madiun, Indonesia
E-mail: pramudiarischa@unipma.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menjelaskan masalah-masalah pembelajaran pada mata kuliah Perkembangan Peserta Didik, merancang dan mengembangkan prototipe model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa, dan menghasilkan model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Jenis penelitian yang dipergunakan adalah penelitian pengembangan yang dilakukan melalui 4 tahap, yaitu tahap studi eksplorasi, tahap pengembangan model pembelajaran, tahap pengujian model, dan tahap diseminasi dan sosialisasi. Penelitian ini menunjukkan hasil sebagai berikut. *Pertama*, berdasarkan studi eksplorasi diperoleh hasil bahwa menurunnya kualitas pembelajaran mata kuliah Perkembangan Peserta Didik, tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tinggi, dan dosen dan mahasiswa membutuhkan model pembelajaran mampu meningkatkan kompetensi mahasiswa sekaligus bisa menurunkan prokrastinasi akademik. *Kedua*, prototipe model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time management* berisi tentang struktur model (*syntax*), sistem sosial (*social system*), prinsip reaksi (*principle of reaction*), sistem penunjang (*support system*), dampak instruksional dan pengiring (*instructional and nurturant effect*). Struktur model (*syntax*) pembelajaran berbasis proyek dilakukan melalui 6 tahap, yaitu Penentuan Pertanyaan Mendasar (*Start With the Essential Question*), Mendesain Perencanaan Proyek (*Design a Plan for the Project*), Melakukan Jadwal Kegiatan Berbasis Manajemen Waktu (*Create a Schedule*), Memonitor Siswa dan Kemajuan Proyek (*Monitor the Students and the Progress of the Project*), Menguji Hasil (*Assess the Outcome*), dan Mengevaluasi Pengalaman (*Evaluate the Experience*).

Kata Kunci: pembelajaran berbasis proyek; teknik *time-management*; prokrastinasi akademik

I. PENDAHULUAN

Perkembangan Peserta Didik merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh calon guru pada program studi kependidikan. Mata kuliah ini dimaksudkan untuk membekali mahasiswa agar memiliki pengetahuan dan pemahaman yang lengkap tentang konsep perkembangan manusia secara umum dan perkembangan peserta didik khususnya dalam hubungannya dengan penyelenggaraan pendidikan. Mata kuliah ini menyajikan dan mendiskusikan pokok-pokok

bahasan, yaitu (1) konsep dasar perkembangan, (2) faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan, (3) periode dan tugas perkembangan, (4) karakteristik perkembangan peserta didik, (5) teori-teori perkembangan, (6) perkembangan fisik, dan psikologis peserta didik, dan (7) isu-isu perkembangan peserta didik. Tujuan dari mata kuliah Perkembangan Didik adalah mahasiswa menguasai tentang hakikat perkembangan fisik dan psikologis peserta didik dan mampu mengimplikasinya dalam penyelenggaraan pendidikan.

Sebagai calon guru, mahasiswa program studi kependidikan harus memiliki pengetahuan tentang perkembangan peserta didik, karena nantinya calon guru akan berperan dalam membentuk karakter anak didiknya. Calon guru harus memahami kondisi psikologis peserta didik sehingga mampu memahami perilaku dan permasalahan yang kemungkinan muncul dari dalam diri peserta didik. Hal ini perlu diperhatikan karena akan berpengaruh terhadap perkembangan diri dan perkembangan akademik di sekolah.

Seorang guru atau mahasiswa calon guru perlu memahami perkembangan peserta didik. Hal ini bertujuan agar dapat mempelajari dan memahami dinamika psikologis perkembangan peserta didik. Seorang guru harus memiliki kompetensi dalam memahami aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan peserta didik. Hal ini bertujuan agar meminimalisir munculnya permasalahan yang dialami peserta didik yang dapat menghambat perkembangan psikologis peserta didik. Sebagai individu, setiap peserta didik memiliki kelebihan dan kekurangan dalam diri masing-masing, begitu pun dalam bidang akademik maupun non-akademik. Ada yang unggul dalam bidang akademik namun rendah dalam bidang non-akademik, ada yang unggul pada aspek kognitif namun rendah dalam aspek sosial, begitu pula sebaliknya. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan (Latifa, 2017).

Kurangnya pengetahuan calon guru mengenai perkembangan peserta didik akan menyulitkan mereka pada saat mengajar di kelas. Oleh karena itu, penerapan teori perkembangan peserta didik dan pemahaman terhadap karakteristik peserta didik di masing-masing jenjang pendidikan akan sangat bermanfaat ketika menghadapi peserta didik dari berbagai jenjang pendidikan.

Dalam perkuliahan Perkembangan Peserta Didik, masih ditemukan mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam belajar. Hal ini menjadi permasalahan yang harus segera diselesaikan agar tidak berdampak terhadap rendahnya prestasi belajar mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian (Kristiana, 2016), diketahui bahwa dalam perkuliahan Perkembangan Peserta Didik

mahasiswa belum memahami secara mendalam tentang konsep-konsep yang diberikan oleh dosen. Ketika dosen menyampaikan materi terkesan mahasiswa mengerti dan memahaminya namun ketika diberikan tugas maupun kuis menunjukkan hasil yang kurang maksimal. Masalah lain yang ditemukan yaitu masih banyaknya mahasiswa yang menunda menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan. Steel (2007) menyatakan bahwa menunda tugas merupakan salah satu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari di dunia pendidikan, dan dianggap sebagai perilaku yang mengganggu prestasi akademik.

Penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik yang merupakan suatu keadaan seseorang yang seharusnya ingin menyelesaikan tugas akademik tetapi gagal untuk melakukan aktivitas yang diinginkan dalam jangka waktu yang diharapkan (Senecal dkk, 1995). Menunda mengerjakan tugas dapat disebabkan oleh banyak faktor, namun faktor yang paling menonjol adalah karena rendahnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu. Banyaknya beban belajar dan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen menyebabkan mahasiswa stres sehingga tidak bisa mengelola waktu dengan baik, akibatnya banyak tugas yang penyelesaiannya tertunda.

Menurut Patrzek, dkk (2012) sejumlah faktor penyebab munculnya prokrastinasi akademik dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup faktor yang berkaitan dengan kepribadian, kompetensi, afeksi, kognitif, dan faktor tentang persepsi terhadap karakteristik tugas, sedangkan faktor eksternal mencakup adalah dukungan sosial, dan kualitas dan kondisi sekolah. Sejumlah literatur menunjukkan bahwa konsekuensi dari prokrastinasi akademik antara lain rendahnya prestasi belajar dan rendahnya kehadiran di kelas hingga *dropouts* (Ferrari dkk, 1995; Knaus, 2010; Tice & Baumeister, 1997). Sejumlah strategi dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik diantaranya mengubah pola berpikir yang negatif (kognitif), mengelola stres (emosi), mengembangkan perilaku proaktif (behavioral), memberikan pelatihan keterampilan manajemen

waktu, dan mengajarkan strategi pembelajaran seperti *collaborative learning*, dan *project-based learning* (Knaus, 2010; Eerde, 2003; Gafni & Geri, 2010; Maftoon dkk, 2013; Musa, 2012).

Tjundjing (2007) meneliti mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sejak menerima tugas perkuliahan hingga pada akhirnya menunda pengerjaan tugas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika individu menerima tugas dari dosen, individu akan melalui beberapa tahap pengambilan keputusan. Pengerjaan tugas dapat berjalan sesuai rencana atau sebaliknya tidak sesuai rencana, dan tidak jarang individu tidak menjalankan rencana yang telah ditetapkan semula. Beberapa penelitian lain telah dilakukan yang menunjukkan persentase bentuk prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa maupun mahasiswa. Studi yang dilakukan Zeenath & Orcullo (2012) menguraikan bahwa 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 sehingga mayoritas siswa mengalami prokrastinasi dalam mempersiapkan menghadapi ujian.

Haycock dkk, (1998) menemukan prokrastinasi terjadi pada mahasiswa strata tiga yang gagal dalam menyelesaikan disertasi. Sedangkan penelitian di Indonesia, yang dilakukan oleh Utaminingsih & Setyabudi (2012) menunjukkan bahwa 43,70% siswa SMA di Kota Tangerang memiliki prokrastinasi yang tinggi, dan 56,30% memiliki prokrastinasi sedang.

Penelitian lain yang dilakukan Savira & Suharsono (2013) menunjukkan bahwa 52,1% siswa kelas IX program akselerasi di SMA Negeri di Kota Malang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, yang ditunjukkan dengan adanya penundaan dalam mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas sehingga tidak sesuai tenggat waktu, dan lebih memilih melakukan aktivitas lain saat mengerjakan tugas, sedangkan 47,9% siswa memiliki prokrastinasi rendah yang ditunjukkan dengan mengerjakan tugas dengan tepat waktu, ada kesesuaian antara rencana dan aktualisasi, serta fokus terhadap tugas yang ingin diselesaikan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dosen perlu menciptakan model pembelajaran pada mata kuliah Perkembangan Peserta Didik yang mampu menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Model yang dimaksud yaitu model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time-management*. Model pembelajaran ini dapat memotivasi untuk menghasilkan suatu proyek atau hasil karya autentik yang dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Teknik *time-management* digunakan sebagai upaya agar mahasiswa disiplin dan berorientasi pada manajemen waktu dalam mengerjakan proyek sehingga menurunkan tingkat prokrastinasi akademiknya.

II. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang dikembangkan oleh Borg dan Gall. Menurut Borg & Gall (2003) inti model penelitian dan pengembangan adalah bahwa penelitian dan pengembangan merupakan proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Istilah *product* merujuk tidak hanya pada objek material, seperti buku teks, film pembelajaran, dan lain-lain, tetapi juga prosedur dan proses, seperti metode pembelajaran atau metode untuk mengorganisir pembelajaran. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 bulan. Lokasi penelitian yang dipilih yaitu program studi kependidikan di lingkup Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data pada studi eksplorasi diperoleh simpulan sebagai berikut. *Pertama*, kualitas pembelajaran Mata kuliah Perkembangan Peserta Didik pada program studi di lingkup Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun belum baik. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: (a) dosen pengampu mata kuliah Perkembangan Peserta Didik tidak memiliki kompetensi yang sesuai dengan tuntutan kurikulum/mata kuliah, (b) jumlah mahasiswa yang tidak menyukai mata

kuliah Perkembangan Peserta Didik tergolong tinggi, terutama pada mahasiswa pada program studi ilmu eksakta, (c) banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, (d) pembelajaran yang dilakukan selama ini hanya berpusat pada dosen dan bersifat teoretis dalam pembelajaran dosen belum menggunakan model pembelajaran yang mampu meningkatkan kompetensi mahasiswa sekaligus bisa menurunkan prokrastinasi akademik. *Kedua*, dosen dan mahasiswa membutuhkan model pembelajaran yang mampu meningkatkan kompetensi mahasiswa sekaligus dapat menurunkan prokrastinasi akademik. Model ini harus disusun berdasarkan kondisi empirik yang ada dan mengakomodasi perkembangan teori mutakhir.

Berdasarkan studi eksplorasi dikembangkan prototipe model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time-management*. Pengembangan model pembelajaran model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time-management* dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut: (1) pengembangan prototipe model menjadi model pembelajaran model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time-management*, (2) pengembangan prototipe model berdasarkan penilaian pakar (*expert's judgement*), (3) pengembangan dan perbaikan model berdasarkan uji coba terbatas, (4) pengembangan dan perbaikan model pembelajaran berdasarkan uji coba luas, (5) penetapan model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time-management*.

Struktur model (*syntax*) pembelajaran berbasis proyek dengan *time management technique* dilakukan melalui 6 tahap, yaitu Penentuan Pertanyaan Mendasar (*Start With the Essential Question*), Mendesain Perencanaan Proyek (*Design a Plan for the Project*), Melakukan Jadwal Kegiatan Berbasis Manajemen Waktu (*Create a Schedule*), Memonitor Siswa dan Kemajuan Proyek (*Monitor the Students and the Progress of the Project*), Menguji Hasil (*Assess the Outcome*), dan Mengevaluasi Pengalaman (*Evaluate the Experience*).

Prototipe model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time-management* yang telah disusun, selanjutnya dikonsultasikan kepada pakar. Penilaian

dilakukan dengan tujuan agar model pembelajaran yang dikembangkan memiliki kebenaran substantif dan kualitasnya dapat dipertanggungjawabkan dari segi keilmuan. Kegiatan penilaian pakar ini dilakukan sebelum prototipe model diujicobakan. Hasil diskusi dengan pakar dan masukan-masukan dari pakar digunakan sebagai acuan untuk melakukan perbaikan terhadap model pembelajaran yang dikembangkan.

Langkah selanjutnya yaitu melakukan uji coba model pembelajaran. Setelah dilakukan uji coba terbatas dan uji coba luas, diperoleh hasil bahwa model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time-management*: (1) mampu menciptakan suasana pembelajaran baru yang menyenangkan bagi mahasiswa, (2) mendorong mahasiswa memiliki sikap disiplin dalam mengelola waktu belajarnya sehingga menurunkan prokrastinasi akademik, (3) melatih mahasiswa untuk berpikir kritis terhadap perkembangan dan problematika peserta didik.

Kelemahan-kelemahan yang ditemukan selama uji coba luas tidak berkaitan dengan model pembelajaran yang diterapkan tetapi lebih pada hal-hal yang bersifat prosedural dan kondisi yang dibutuhkan untuk implementasi model. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang bersifat prosedural tersebut dipergunakan untuk memperbaiki model pembelajaran yang diujicobakan. Perbaikan juga dilakukan pada bagian panduan untuk dosen dan panduan untuk mahasiswa. Setelah dilakukan perbaikan, peneliti menetapkan draf model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time-management* menjadi model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time-management*.

Model pembelajaran yang telah diperbaiki berdasarkan uji coba terbatas dan uji coba luas selanjutnya diuji keefektifannya melalui eksperimen. Jenis penelitian eksperimen yang digunakan adalah penelitian kuasi eksperimen (*quasi experiment*) dengan rancangan *Quasi-experimental Design model Non-Equivalent Before-after Design* (Cohen, 2000; Sugiyono, 2012). Prosedur eksperimen yang digunakan adalah konsep (Borg & Gall (2003) dan Cohen (2000).

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time-management* lebih efektif dibandingkan dengan

model pembelajaran konvensional dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada mata kuliah Perkembangan Peserta Didik. Penerapan strategi pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time management* dilandasi oleh pandangan konstruktivistik dimana individu mengkonstruksi pengetahuan yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungannya melalui penelitian, percakapan atau aktivitas. Menurut Degeng (2000) strategi pembelajaran berbasis proyek dapat meningkatkan penguasaan konsep dan memberikan waktu kepada individu untuk berpikir, merancang, melakukan investigasi, menganalisis, dan menyimpulkan untuk menjawab pertanyaan melalui tugas proyek. Harapannya individu dapat mempelajari konsep dan mampu mengkaitkan dengan dunia nyata.

Selama ini, mata kuliah Perkembangan Peserta Didik memberikan kesan sebagai mata kuliah yang membosankan karena dalam pembelajarannya dilaksanakan dengan menggunakan strategi konvensional yaitu dengan menjelaskan secara teoretis tentang perkembangan fisik dan psikologis dari peserta didik. Untuk itu, dalam penerapan pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time management* dipandang tepat karena mahasiswa dapat mengaitkan materi yang diajarkan dengan situasi dalam berbagai konteks di lingkungan sekitarnya, seperti melakukan observasi dan wawancara dengan peserta didik mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas sehingga dengan berinteraksi langsung diperoleh pemahaman yang konkrit mengenai perkembangan psikologis peserta didik.

Menurut peneliti, pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time management* berpijak pada teori Andragogi, yakni pendekatan pembelajaran yang memusatkan perhatiannya pada peserta didik (mahasiswa). Inti teori Andragogi yang dikembangkan oleh Knowles yang dikutip Blondy, (2007) adalah teknologi keterlibatan diri (ego) mahasiswa. Artinya, bahwa kunci keberhasilan adalah proses pembelajaran terletak pada keterlibatan diri mereka dalam proses pembelajaran itu. Teori Andragogi memandang mahasiswa sebagai orang dewasa yang mampu berpikir dan berpendapat. Mahasiswa yang aktif belajar dan

berpikir, sedangkan dosen berperan sebagai fasilitator, motivator, penggerak, pembimbing, dan/atau pemandu. Jadi, Andragogi berkebalikan dengan pendekatan yang sering dilaksanakan selama ini yakni pendekatan Pedagogi yang lebih memusatkan pembelajaran pada figur dosen.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, selanjutnya dapat dirumuskan simpulan-simpulan penelitian sebagai berikut. *Pertama*, penelitian pada tahap eksplorasi menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) kualitas pembelajaran Mata kuliah Perkembangan Peserta Didik pada program studi di lingkup Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun belum baik. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: (a) dosen pengampu mata kuliah Perkembangan Peserta Didik tidak memiliki kompetensi yang sesuai dengan tuntutan kurikulum/matakuliah, (b) jumlah mahasiswa yang tidak menyukai mata kuliah Perkembangan Peserta Didik tergolong tinggi, terutama pada mahasiswa pada program studi ilmu eksakta, (c) banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, (d) pembelajaran yang dilakukan dosen hanya berpusat pada dosen dan bersifat teoretis; dalam pembelajaran dosen belum menggunakan model pembelajaran yang mampu meningkatkan kompetensi mahasiswa sekaligus bisa menurunkan prokrastinasi akademik. Dosen dan mahasiswa membutuhkan model pembelajaran mampu meningkatkan kompetensi mahasiswa sekaligus bisa menurunkan prokrastinasi akademik. Model ini harus disusun berdasarkan kondisi empirik yang ada dan mengakomodasi perkembangan teori mutakhir.

Kedua, prototipe model pembelajaran berbasis proyek dengan teknik *time-management* berisi tentang struktur model atau sintaks (*syntax*), sistem sosial (*social system*), prinsip reaksi (*principle of reaction*), sistem penunjang (*support system*), dampak instruksional dan pengiring (*instructional and nurturant effect*). Struktur model (*syntax*) pembelajaran berbasis proyek dengan *time management technique* dilakukan melalui 6 tahap, yaitu Tahap 1 Penentuan Pertanyaan Mendasar

(*Start With the Essential Question*), Tahap 2 Mendesain Perencanaan Proyek (*Design a Plan for the Project*), Tahap 3 Melakukan Jadwal Kegiatan Berbasis Manajemen Waktu (*Create a Schedule*), Tahap 4 Memonitor Siswa dan Kemajuan Proyek (*Monitor the Students and the Progress of the Project*), Tahap 5 Menguji Hasil (*Assess the Outcome*), dan Tahap 6 Mengevaluasi Pengalaman (*Evaluate the Experience*).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan saran dalam rangka untuk memperbaiki kualitas pembelajaran mata kuliah Perkembangan Peserta Didik. *Pertama*, dosen mata kuliah Perkembangan Peserta Didik agar mengubah paradigma pembelajaran yang teoretis ke pembelajaran yang bersifat inovatif dan kreatif serta memungkinkan dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kedua, para pengambil kebijakan, terutama ketua program studi dan tim dosen mata kuliah Perkembangan Peserta Didik, disarankan melakukan perbaikan dalam penyusunan Rencana Pembelajaran Semester terutama yang berkaitan dengan perbaikan capaian pembelajaran dan penggunaan model pembelajaran yang dipergunakan dosen. Ketua program studi disarankan tidak memberikan tugas kepada dosen untuk mengampu mata kuliah Perkembangan Peserta Didik jika tidak memiliki latar belakang pendidikan yang sesuai.

Ketiga, disarankan agar mahasiswa bersikap aktif dalam pembelajaran dan tidak melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Selama pembelajaran, mahasiswa harus aktif membaca, bertanya, dan mengemukakan pendapat secara kritis.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Blondy, L. C. (2007). Evaluation and Application of Andragogical Assumptions to the Adult Online Learning Environment. *Journal of Interactive Online Learning*, 6 (2), 116–130.
- Borg, W.R., & Gall, M. D. (2003). *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman.
- Degeng, I. S. (2000). *Applied Approach*. Lembaga Pengembangan Pendidikan dan Pembelajaran. Universitas Negeri Malang.
- Eerde, W. E. (2003). Procrastination at Work and Time Management Training. *The Journal of Psychology. The Journal of Psychology*, 137 (5), 421–434.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L. & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance. Theory, Research, and Treatment*. (Snyder, C.R., Ed). New York: Plenum Press.
- Gafni, R. & Geri, N. (2010). Time Management: Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Tasks. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*, 5, 115–125.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now!. Get It Done with a Proven Psychological Approach*. New York: McGraw Hill.
- Kristiana, D. (2016). Implementasi Mind Mapping Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 14 (2), 185–195.
- Lakey, B & Cohen, S. (2000). *Social support theory and measurement In Cohen, S, Underwood L.G & Gottlieb, B. H (Eds), Social Support measurement and interventions: A guide for health and social scientist*.
- Latifa, U. (2017). Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya. *Jurnal Akademika*, 1 (2), 185–195.
- Laurel A, Haycock, Pal. Skaytricia McCarthy, and C. (1998). *procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety*.
- Maftoon, P., Birjandi, P. & Ahmadi, A. (2013). The Relationship between Project-based Instruction and Motivation: A Study of EFL Learners in Iran. *Theory and Practice in Language Studies*, 3 (9), 1630–1638.
- Musa, F., Mufti, N., Latiff, R.A., Amin, M. M. (2012). *Project-based learning (PjBL): inculcating soft skills in 21st century workplace* (59th ed., pp. 565–573). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, (Online).
- Patrzek, J., Grunschel, C., & Fries, S. (2012). Academic Procrastination: The Perspective of University Counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(3), 185–201. <https://doi.org/10.1007/s10447-012-9150-z>
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 61–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1358>
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *Journal of Social Psychological*, 135(5), 607–619.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65–94.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi*. Alfabeta. Bandung.
- Tice, D.M & Baumeister, R. . (1997). Longitudinal study of

procrastination, permormance stress, and health:The
Cost and benefit of Dawdling. *Psychological Science*,
8(6), 454–458.

Tjundjing, S. (2007). Kerjakan yang Penting, Bukan Hanya
yang Penting Dikerjakan: Penelitian Prokrastinasi
Akademik Berdasarkan Grounded Theory. *Insan Media
Psikologi*, 9 (2), 135–144.

Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012). Tipe Kepribadian
dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA “X”
Tangerang. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 48–57.

Zeenath, S., & Orcullo, D. J. . (2012). Exploring Akademik
Procrastination among Undergraduates.
DOI:10.7763/IPEDR, 47.9.