

**THE EFFECT OF GOAL SETTING AND SELF-CONTROL ON
ACADEMIC PROCRASTINATION IN CLASS XI STUDENTS AT
SMKN 4 BANJARMASIN**

Sri Indah Rahmawati

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

Sriindahrahmawati3@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to see the effect of goal setting and self-control on Academic Procrastination of Class XI students at SMK 4 Banjarmasin. This study uses a quantitative approach with the type of influence research. The data aids using a questionnaire and sampling technique with a saturated sample using the entire population of 210 students. The data analysis technique used descriptive statistics, simple linear regression and multiple linear regression. The results of the research conducted, students of class XI have Goal setting in high proportion, while in self control in high proportion, and Academic Procrastination in high proportion. The results of the study are based on the calculation of multiple linear regression sig $0.176 > 0.05$ and the value of Fcount $1.752 > Ftable 3.04$, the statement that there is no significant effect between Goal Setting and Self-Control on Academic Procrastination among XI grade students at SMKN 4 Banjarmasin. This is because based on data analysis, the total score of each student shows that students who have very high goal settings, very high self-control have high academic procrastination, and students who have moderate goal settings, moderate academic self-control also have academic procrastination behavior, so that It can be concluded that students who have good goal setting and self-control also have academic procrastination behavior.

Keywords: *goal setting, self control, academic procrastination*

**PENGARUH *GOAL SETTING* DAN KONTROL DIRI TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI
SMKN 4 BANJARMASIN**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *Goal setting* dan Kontrol diri terhadap Prokrastinasi Akademik siswa Kelas XI di SMK 4 Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Pengaruh. Alat pengumpulan data menggunakan angket dan teknik penarikan sampel dengan sampel jenuh yaitu dengan menggunakan semua populasi 210 orang siswa. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, regresi linear sederhana dan regresi linear berganda. Hasil dari penelitian yang dilakukan, siswa kelas XI memiliki *Goal setting* dalam persentase tinggi, sedangkan pada Kontrol diri dalam persentase Tinggi, dan pada Prokrastinasi Akademik dalam persentase Tinggi. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada perhitungan regresi linear berganda $\text{sig } 0,176 > 0,05$ dan nilai $F_{\text{hitung}} 1,752 > F_{\text{tabel}} 3,04$ menyatakan bahwa tidak terdapat Pengaruh yang signifikan antara *Goal Setting* dan Kontrol diri terhadap Prokrastinasi Akademik dikalangan siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin. Hal ini karena berdasarkan analisis data yang diambil skor total setiap siswa mendapatkan bahwa siswa yang memiliki *goal setting* sangat tinggi, kontrol diri sangat tinggi memiliki prokrastinasi akademik tinggi, dan siswa yang memiliki *goal setting* sedang, kontrol diri sedang juga memiliki perilaku prokrastinasi akademik, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki *goal setting* dan kontrol diri yang baik juga memiliki perilaku prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: *goal setting, kontrol diri, prokrastinasi akademik*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, baik alam keluarga, masyarakat dan bangsa. Dalam proses pembelajaran peserta didik dituntut agar lebih aktif, sehingga banyak tugas – tugas akademik yang harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang memiliki tujuan untuk

mencerdaskan semua anak – anak bangsa, pencapaian tersebut diperlukan dengan adanya kerjasama antara guru, orangstua, dan pihak – pihak terkait serta siswa.

Adapun, siswa pada jenjang menengah atas berada pada fase perkembangan remaja madya (15-18 tahun). Pada masa remaja siswa berpotensi mengalami masalah – masalah emosional dan perilaku dalam bentuk yang beragam. Tugas

perkembangan pada masa remaja ini menuntut perubahan yang sangat besar dalam sikap dan pola perilaku mereka, Siswa dalam upaya menyelesaikan tugas akademiknya, mempunyai strategi yang berbeda – beda, ada yang langsung mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, dan ada pula yang memilih menunda mengerjakan tugas dengan alasan masih ada hari esok atau waktu untuk menyelesaikannya.

Mengulur waktu dan melakukan penundaan pengerjaan tugas dan kewajiban belajar merupakan salah satu tanda ketidaksiapan individu dalam menggunakan waktu secara efektif. Penundaan penyelesaian tugas juga berpotensi menghambat proses belajar siswa itu sendiri, dalam bidang psikologi perilaku menunda – nunda dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dikarenakan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Ghufron, 2017: 151). Menurut Milgan (Ferrari dkk 1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu rangkaian perilaku penangguhan atau penundaan yang menghasilkan perilaku yang berada dibawah alam sadar, melibatkan tugas yang dianggap penting oleh pelaku prokrastinasi dan berakibat pada munculnya kerisauan emosional, milgan menekankan bahwa prokrastinasi pada satu tuntutan akan

kesempurnaan dalam penyelesaian tugas secara optimal. Menurut silver (Van Eeard,2015) prokrastinasi sebagai perilaku menunda untuk “menghindari pelaksanaan tujuan/niat”. Pada umumnya bentuk penundaan pada tugas yang berat atau pada suatu yang kurang menarik dibandingkan suatu alternatif yang lebih menariik.

Ciri – ciri dari dari prokrastinasi yaitu adanya penundaan untuk menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara kinerja, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan (Ferrari, 1995). faktor penyebab siswa cenderung menunda tugasnya yaitu karena kurang mengerti dengan tugas yang diberikan, siswa cenderung menghabiskan waktu dengan teman – teman melakukan hal – hal yang tidak ada hubungannya dengan tugas, kurangnya kesadaran akan pentingnya menyelesaikan tugas sehingga membuat tugas mereka tidak terselesaikan dengan maksimal dan tepat waktu.

Informasi yang didapat melalui studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMKN 4 Banjarmasin, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK pada masa pandemik covid-19 siswa tidak dapat berhadir ke sekolah sehingga pembelajaran untuk saat ini berbasis daring, guru BK banyak mendapat keluhan dari beberapa guru mata pelajaran dan siswa sendiri yaitu dimana guru kesulitan dalam memperhatikan para siswanya, sebagian guru terpaksa harus

memberikan tugas untuk siswa di rumah dikarenakan siswa tidak dapat berhadir ke sekolah, guru juga kesulitan dalam mengkoordinir siswanya dimana ada beberapa siswa yang terlambat dalam mengumpulkan tugas, terkendala jaringan internet, dan banyak tugas – tugas lain yang harus siswa selesaikan.

Dari pihak siswa pun merasa kesulitan dimana setiap hari mereka diberikan tugas tidak ada henti – hentinya, ada yang tidak mengerti dengan tugasnya karena tidak dijelaskan secara detail akibat tidak adanya pembelajaran tatap muka, ada siswa yang sibuk bermain dengan teman – temanya di rumah sehingga tugas tidak terselesaikan dan berakibat tertundanya tugas yang diberikan oleh guru mereka. Dilihat dari hal tersebut semua pihak sekolah khususnya guru BK memiliki peran penting untuk mencegah atau membantu siswa dalam menghindari perilaku Prokrastinasi akademik. Berdasarkan SKKPD BK SMK terdapat komponen berkaitan pada permasalahan yang diteliti, yaitu landasan perilaku etis, kematangan intelektual, dan perilaku kewirausahaan (kemandirian). Aspek landasan perilaku kewirausahaan (kemandirian) berkaitan dengan variabel goal setting yaitu menerima nilai ilaii hidup ulet, sungguh - sungguh dan kompetitif.

Goal setting dapat menjadi daya dorong untuk memperbesar usaha yang dilakukan seseorang bahwa seseorang akan bekerja lebih keras dengan adanya tujuan dari pada tanpa ada tujuan.

Locke dan Latham (2006) mendefinisikan *Goal* sebagai tujuan dari suatu tindakan atau tugas yang merupakan keinginan sadar individu untuk mencapai dan memperolehnya. *Goal* juga didefinisikan sebagai alasan motivasional dan tujuan individu (Aarts, 2004: 23). *Goal* merupakan objek atau tujuandari suatu tindakan, *Goal* adalah suatu objek atau tujuan dari perilaku yang memiliki sebuah standar dan diusahakan secara sadar dengan batas waktu tertentu (Locke dan Latham, 2013: 12). Penetapan tujuan mempengaruhi proses belajar dengan cara mengarahkan perhatian tindakan, mobilisasi, pengarahan usaha, memperpanjang lamanya pengarahan usaha dan motivasi individu untuk mengembangkan strategi yang relevan untuk mencapai tujuannya.

Pada aspek landasan perilaku etis dan kematangan intelektual berkaitan dengan variable kontrol diri yaitu mengenal perlunya berperilaku atas dasar keputusan yang mempertimbangkan berbagai aspek, mentaati norma dan aturan berperilaku. Menurut Goldfried (Purwanti,2019: 796) mendefinisikan control diri adalah sebagai suatu kemampuan dalam menyusun, membimbing, mengatur, serta mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah positif. Adapun menurut Hurlock mengatakan bahwa *control* diri berkaitan dengan bagaimana seorang individu dalam mengendalikan emosi sertam dorongan – dorongan yang ada dalam dirinya (Maryatami, 2013).

Kontrol diri adalah salah satu potensi yang dapat berkembang dan digunakan individu selama proses – proses dalam kehidupan termasuk menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Selain itu, kontrol diri dapat mengelola faktor - faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, dan menyenangkan orang lain. Menurut Mahoney dan Thoresen *control* diri merupakan jalinan yang secara utuh integrative yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan *control* diri tinggi sangat memperhatikan cara – cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi (Ghufron,2017).

Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang di inginkan. Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat dipahami bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menahan, menekan, mengatur, mengarahkan dan mengendalikan segala keinginan atau dorongan sesaat, impuls – impuls serta dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan

mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.

Melihat dari beberapa permasalahan yang ditemukan di lapangan sehingga membuat peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh *goal setting* dan *control* diri terhadap prokrastinasi akademik sehingga membuat peneliti mengangkat judul “Pengaruh *Goal Setting* dan Kontrol diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin”

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran *Goal setting*, kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin, dan untuk mengetahui pengaruh pengaruh *goal setting* terhadap prokrastinasi akademik, pengaruh *control* diri terhadap prokrastinasi akademik, serta pengaruh *goal setting* dan *control* diri terhadap prokrastinasi akademik dikalangan siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan jenis penelitian pengaruh. Populasi seluruh siswa kelas XI. Sampel yang digunakan sebanyak 210 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan sampel jenuh. Teknik pengumpulan data menggunakan skala pengukuran dengan skala likert berupa angket. Uji pernyataan analisa data

menggunakan uji normalitas Kolmogrof-smirnovs dan Probability plot, uji multikolinearitas, dan uji homogenitas. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dengan regresi linier sederhana dan berganda. Untuk mempermudah perhitungan analisa data menggunakan program SPSS version 21 for windows.

Adapun angket *Goal setting* disusun dengan 5 indikator yaitu (1) kejelasan, (2) menantang, (3) komitmen, (4) umpan balik, (5) kompleksitas tugas. Dalam setiap indikator terdapat 47 item pernyataan terdiri dari *favorebel* sebanyak 28 item dan *unfavorebel* sebanyak 19 item pernyataan.

Angket Kontrol diri disusun dengan 6 indikator yaitu (1) mampu mengendalikan situasi, (2) mampu mengontrol perilaku, (3) mampu melihat pengalaman yang tidak menyenangkan, (4) mampu melakukan penilaian secara positif, (5) mampu mengambil tindakan secara positif, (6) mampu mengambil keputusan. Dalam setiap item indikator terdapat 42 item pernyataan terdiri dari *favorebel* sebanyak 26 dan *unfavorebel* sebanyak 17 item pernyataan.

Pada angket prokrastinasi akademik disusun dengan 4 indikator yaitu (1) menunda dalam mengerjakan tugas, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara bekerja dan kinerja, (4) melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan. Dalam setiap item indikator terdapat 40 item pernyataan terdiri dari *favorebel*

sebanyak 20 dan *unfavorebel* sebanyak 20 item pernyataan.

Tabel 1. Coefficients Alpha

Model	Cronbach's Alpha	Rtabel 5%	Keterangan
X1	0.950	0.396	Reliabel
X2	0.938	0.396	Reliabel
Y	0.921	0.396	Reliabel

Sebelum angket disebarakan kepada siswa angket diuji validitas dan reabilitas dengan menggunakan Alpha Cronbach. Hasil uji validitasnya dan reabilitas angket goal setting 0,950. Angket kontrol diri 0,938, dan prokrastinasi akademik sebesar 0,921. berdasarkan hasil uji validitas dan reabilitas ini dapat dikatakan layak untuk digunakan.

Dengan hasil tersebut, selanjutnya instrument disusun Kembali untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear bergandah dengan taraf signifikansi < 0,05.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari analis data yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukan bawah hipotesis ditolak, yaitu dimana tidak terdapat pengaruh antara *goal setting* dan control diri terhadap prokrastinasi akademik. Hasil analisa berganda, yang ditunjukkan oleh tabel Anova diketahui bahwa nilai signifikansi 0,176 karena probabilitas >0,05, Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha ditolak dan Ho diterima yang artinya tidak ada pengaruh *goal setting* (X1) dan Kontrol diri (X2) terhadap prokrastinasi Akademik. Pada

kolom Adjusted R Square adalah 0,017. Hal ini berarti, hanya 1,7% kemungkinan variabel tersebut saling berpengaruh sisanya bisa dijelaskan oleh sebab – sebab yang lain, seperti yang dijelaskan pada tabel 2 dan 3.

Tabel 2. Hasil uji Anova

Model	Mean square	F	Sig
regresion	153.703	1.752	.176
residual	87.728		
Total			.176

Tabel 3. Pengaruh X1 dan X2 Terhadap Y model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.129	.017	.007

Diketahui gambaran *Goal setting*, control diri dan Prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin. Pada variabel *Goal setting* diketahui hasil perolehan persentase sebesar 44% atau sebanyak 94 orang siswa tergolong dalam kategori *Goal setting* tinggi. *Goal setting* mempengaruhi proses belajar dengan cara mengarahkan perhatian tindakan, pengarahannya usaha, dan motivasi individu untuk mengembangkan strategi yang relevan untuk mencapai tujuannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Clarkes menemukan bahwa pelatihan penetapan tujuan (*goal setting*) dapat meningkatkan usaha.

Pencapaian tujuan dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas belajar. Pelatihan mengenai penetapan tujuan juga dilakukan oleh Haaslam, penelitian ini menemukan bahwa

peserta didik yang mengikuti pelatihan *goal settings* lebih cepat aktualisasi diri dan mengembangkan diri dalam mencapai tujuan belajar.

Kemudian variabel Kontrol Diri diketahui hasil perolehan persentase sebesar 71% atau sebanyak 149 orang siswa tergolong dalam kategori kontrol diri tinggi. Berdasarkan penelitian Resti (2016) menyatakan siswa memiliki Kontrol diri yang tinggi. Yang artinya siswa mampu mengendalikan tingkah laku dan menahan godaan yang muncul dari diri sehingga mampu mengambil suatu Tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan serta menghindari akibat yang tidak diinginkan. Kontrol diri merupakan kemampuan menyusun membimbing, mengatur, serta mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah positif (Ginting, 2019: 796) Individu yang mampu menahan diri dari segala hal yang mengarah pada hal negative sehingga mampu berperilaku benar berdasarkan hati dan pikiran, kontrol diri menyadarkan individu terhadap konsekuensi bahaya atas tindakan yang dilakukan sehingga dapat mengontrol emosinya.

Sedangkan pada variabel Prokrastinasi Akademik hasil perolehan persentase sebesar 57% atau sebanyak 119 orang siswa dalam kategori prokrastinasi tinggi. Yang artinya siswa sering terlambat dalam mengerjakan tugas karena ada kemungkinan siswa menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk

mempersiapkan diri secara berlebihan serta jarang memikirkan batas waktu, siswa asyik bermain, atau lebih mengerjakan hobi/ kesenangan sehingga lupa waktu untuk belajar sementara PR masih banyak yang belum dikerjakan dan terkadang siswa menganggap tidak mempunyai banyak waktu yang tersisa untuk mengerjakan tugas karena kesibukan yang lainnya oleh karena itu siswa kesulitan memenuhi batas waktu penyelesaian tugas.

Peneliti melakukan analisa pada tabel perbandingan *Goal settings* dan control diri terhadap Prokrastinasi akademik yang diambil dari skor total masing – masing siswa mendapatkan bahwa siswa yang memiliki *goal setting* dalam kategori sangat tinggi, kontrol diri kategori sangat tinggi memiliki prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi, yang artinya ada siswa yang memiliki *goal setting*nya sangat bagus, kontrol dirinya sangat bagus, tetapi juga memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Ada pula siswa yang memiliki *goal setting* kategori sedang, kontrol diri kategori sedang memiliki prokrastinasi akademik kategori sedang, artinya siswa yang memiliki *goal setting* cukup baik, kontrol diri cukup baik juga memiliki Prokrastinasi akademik yang sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Sebagian siswa memiliki *goal setting* dan control diri tinggi tetapi juga memiliki perilaku Prokrastinasi akademik yang tinggi pula. Maka dapat dikatakan siswa kelas

XI di SMKN 4 Banjarmasin, berdasarkan dari hasil skor total bisa disimpulkan bahwa sebagian siswa memiliki tingkat *Goal Setting* dan Kontrol diri terhadap Prokrastinasi akademik yang berbeda – beda. Data tersebut diketahui berdasarkan hasil pembagian angket yang kemudian di analisa sehingga dapat diketahui.

Prokrastinasi di SMKN 4 Banjarmasin dikategorikan Tinggi bukan berarti harus dianggap sepele, karena perilaku prokrastinasi dapat menghambat proses belajar siswa itu sendiri sehingga ada baiknya siswa tidak memiliki sikap prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian Munawaroh (2019) ada beberapa faktor yang pengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri seperti anggapan sesuatu tidak menarik, takut gagal, perfeksionis, serta memilih kegiatan yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas akademik. Adapun faktor eksternal merupakan faktor dari luar siswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian Hanna (2016) faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi akademik yaitu fisik, psikis, dan lingkungan yaitu adanya faktor fisik yaitu adanya kelelahan, mengantuk, capek, karena berbagai kegiatan aktifitas yang dilakukan diksekolah maupun di luar sekolah, faktor psikis yaitu siswa tidak mengerti tugas yang diberikan guru, tidak menguasai mata pelajaran, adanya rasa malas, dan faktor lingkungan seperti tingkat kesulitan tugas, siswa

beranggapan tugas sulit, tidak bisa di pahami atau karena tugas terlalu di anggap mudah sehingga bisa ditunda. Melihat dari banyak factor yang dapat mempengaruhi Prokrastinasi akademik sehingga dapat disimpulkan bahwa bisa saja yang mempengaruhi Prokrastinasi pada siswa yaitu seperti faktor internal dimana siswa terlalu lelah dalam belajar dikarenakan banyaknya tugas yang menumpuk, siswa kurang bisa menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran daring dimasa covid-19 atau siswa kurang bisa mengatur waktu mereka untuk bermain dan belajar atau tuntutan dari tugas lain siswa merasa kurangnya motivasi atau minat dalam belajar berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Atma (2015) yang mengatakan bahwa *Goal setting* hanya berpengaruh sebesar 11,19% terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian Menurut Surya (2004) *goal setting* berpengaruh terhadap Performance. Yaitu melalui pengarahannya, perhatian, tindakan, usaha, dan motivasi individu, serta strategi yang relevan untuk mencapai *goal*. sehingga tidak menutup kemungkinan yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yaitu kurangnya motivasi siswa sendiri dalam belajar.

Menurut Nugroho (2016) pengaruh *goal setting* untuk meningkatkan motivasi belajar yang artinya siswa memiliki *goal setting* yang baik maka dapat meningkatkan motivasi belajarnya kemudian ada dua factor yang dapat mempengaruhi yaitu dari dalam individu dan dari luar individu

faktor internal yaitu factor mental, nilai dan sikap, sedangkan eksternal adalah tujuan belajar, strategi belajar, dan lingkungan belajar, yang dapat mendorong siswa mengembangkan pemikiran ilmiahnya. Dapat disimpulkan bahwa *goal settings* cukup kecil dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dimana individu yang memiliki goal setting yang baik yaitu harus memiliki usaha, motivasi, serta strategi untuk mencapai tujuannya dengan adanya usaha, motivasi dalam belajar, strategi yang baik di harapkan dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik.

Variabel kontrol diri juga tidak mempengaruhi pada prokrastinasi akademik pada siswa SMKN Negeri 4 Banjarmasin, menurut Muhid (2015) remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif. Artinya orang mempunyai kontrol diri yang akan menggunakan waktunya dengan tepat dan mengarahkan pada perilaku yang lebih utama, mereka akan lebih mampu memandu, mengarahkan serta menyesuaikan perilaku, mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilaku kepada hal – hal lebih menunjang tugas akademiknya.

Siswa SMKN Negeri 4 Banjarmasin memiliki tingkat Prokrastinasi akademik yang tinggi sehingga membuat mereka kesulitan dalam menyesuaikan

perilaku mereka terhadap tugas yang harusnya mereka selesaikan tepat pada waktunya. Memiliki kontrol diri yang tinggi sangat dibutuhkan oleh seorang pelajar. Boerba (2008) berpendapat bahwa kontrol diri adalah kemampuan tubuh dan pikiran untuk melakukan apa yang semestinya dilakukan. Hal ini dapat membantu individu mampu mengambil pilihan yang tepat Ketika menghadapi godaan baik itu dari dalam diri atau dari luar lingkungan.

Menurut Ramdhona (2017) faktor yang menyebabkan kontrol diri terbagi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu seperti usia, sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan dan keluarga. Menurut Baumesister (1998) faktor – faktor kontrol diri yaitu hubungan dengan orang tua, dan faktor budaya. Berdasarkan penelitian Munawaroh ada beberpa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal yaitu faktor yang bersal dari dalam diri siswa itu sendiri seperti anggapan sesuatu tidak menarik, takut gagal, perfeksionis, serta memilik kegiatan yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas akademik. Adapun factor eksternal merupakan factor dari luar siswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian Wulan (2016) Prokrastinasi akademik berpengaruh terhadap regulasi diri, menurut Ummul (2017) prokrastinasi akademik berpengaruh terhadap perilaku menyontek siswa, berdasarkan hasil penelitian Hanna (2016) faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi

akademik yaitu fisik, psikis, dan lingkungan yaitu adanya faktor fisik yaitu adanya ke lelahan, mengantuk, capek, karena berbagai kegiatan aktifitas yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah, faktor psikis yaitu siswa tidak mengerti tugas yang diberikan guru, tidak menguasai mata pelajaran, adanya rasa malas, dan faktor lingkungan seperti tingkat kesulitan tugas, siswa beranggapan tugas sulit, tidak bisa di pahami atau karena tugas terlalu di anggap mudah sehingga bisa di tunda.

Melihat dari banyak faktor yang dapat mempengaruhi Prokrastinasi akademik sehingga dapat di simpulkan bahwa bisa saja yang mempengaruhi Prokrastinasi pada siswa yaitu seperti faktor internal dimana siswa terlalu lelah dalam belajar, siswa kurang bisa menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran dan terlalu banyak tugas atau tuntutan di sekolah sehingga tugas – tugas lain terabaikan dan tertunda, faktor eksternal seperti lingkungan keluarga yang kurang mendukung, teman – teman yang kurang baik sehingga sangat mempengaruhi pada tingkat prokrastinasi siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa siswa kelas XI memilikii *Goal Setting* tinggi, kontrol diri tinggi, dan Prokrastinasi akademik yang tinggi. Untuk keseluruhan maka diketahui tidak ada pengaruh yang signifikan antara *Goal setting* dan *control* diri terhadap prokrastinasi

akademik pada siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin. Hasil koefisien determinan 7 squarei sebesar 0,017% bahwa Pengaruh *Goal setting* dan kontrol diri secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik hanya sebesar 1,7%. Harapanya untuk peneliti selanjutnya lebih banyak mengkaji lagi sumber – sumber referensi yang berkaitan dengan variabel yang ingin diteliti, mulai dengan mencari tahu factor – factor apa saja yang cenderung kebanyakan mempengaruhi variabel

DAFTAR RUJUKAN

- Candra, Wibowo. 2014. Faktor-faktor penyebab Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temaanggung. *Indonesia Jurnal of Guedance and counseling theory Journal Applcation*, 3(3) 2252 6374 dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/3787>
- Desmita. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ferarri, J.R., Johnson.1995. *procrastination and Task Avoidance*. New York: Plenum Press.
- Ginting. 2019. Peran Kontrol Diri dan Intensitas Mengakses Pornomedia terhadap Perilaku Seksual Pranikah Remaja Madya di SMK N 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, [S.l.], p. 24-34, feb. 2019. ISSN 2654-4024. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47145>
- Ginting, surya D., & D.W. Ariani. 2004. Pengaruh Goal setting terhadap performance Tinjauan teoritis. *Kinerja: jurnal Bisnis dan Ekonomi*, 8(2), 198-208. Dari [10.24002/kinerja.v8i2.897](https://doi.org/10.24002/kinerja.v8i2.897).
- Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruz Media.
- Hanna. 2016. Pengaruh Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi dengan Prokratinasi Akademik. *Seminar Nasional Education Weibeing*. Dari <http://eprints.umk.ac.id/4904/14/Full> Prosiding Semnas Psi UMK 2016. [166-173.pdf](https://doi.org/10.24002/kinerja.v8i2.897).
- Haslam, S. Wagge, J, Postmes, 2017. *are we on learing curve or a treadmil the benefits of participative grup goal setting become apparent as*. *AL-adYan*.vol.XII, no.1. <https://psycnet.apa.org/record/2017-00428-333>
- Kadir. 2015. *Statistika Terapan Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Locke, E.A., et al. (1992). *Goal setting and Task Performance: 1969 – 1980. This Week's Citation Classic*. No. 32 Dari <http://garfield.library.upenn.edu/classics1992/A1992JF73700001.pdf>
- Locke, E.A., & Latham, G.P (2006). *New Directions in Goal setting Theory*. *Association of Psychological Science*, Vol. 15, No.5, 265-268 dari <https://home.ubalt.edu/tmitch/642/Articles%20syllabus/locke%20latham%20new%20dir%20GS%20curr%20dir%20psy%20sci%202006.pdf>
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (2013). *New Developments in Goal setting and Task Performance*. New York, NY: Routledge dari <https://psycnet.apa.org/record/2013-00428-000>

- Luneburg, F.C. (2011). *Goal setting Theory of Motivation. International Journal of Management, Business, and Administration*, Vol 15. No. 1, 1-6 Dari [https://www.researchgate.net/publication/339327878 CAREER SELECT ION OF PROFESSIONAL PUBLIC ACCOUNTANTS WITH EXPECTANCY THEORY](https://www.researchgate.net/publication/339327878_CAREER_SELECT_ION_OF_PROFESSIONAL_PUBLIC_ACCOUNTANTS_WITH_EXPECTANCY_THEORY)
- Maryatami, Anastasia Sri. 2015. *Pengaruh Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi dengan Prokratinasi Akademik. Seminar Nasional Education Weibeing. Dari* [http://eprints.umk.ac.id/4904/14/Full Prosiding Semnas Psi UMK 2015. 166-173.pdf](http://eprints.umk.ac.id/4904/14/Full_Prosiding_Semnas_Psi_UMK_2015.166-173.pdf).
- Maliki. 2016. *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Munawaroh, Martika Laely, Said Alhadi, & Wahyu Nanda Eka Saputra. 2019. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26 31 dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/download/314/366>
- Nugroho, A.S. 2017. Pengaruh pelatihan penetapan tujuan (goal setting) untuk meningkatkan motivasi belajar Agama Islam pada Mahasiswa. Al-adyan: jurnal studi lintas Agama, 12(1). Dari <https://doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1443>
- R. muna, T astuti. 2016. Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal empati*, vol 3, no.4, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7610>
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyusun Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. 2018. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Edisi Revisi*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
- Van Eerde, W. 2015. Time management and Procrastination. *The psychology of planning in organizations: research and applications* pp. 312-333. New York: Routledge
- Yusuf, Syamsu & Nurihsan, Juntika. 2014. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zakiyah, Naili., Hidayati, Frieda Nuzulia Ratna & Setyawan, Imam. 2010. Hubungan Antar Penyesuaian Diri dengan Prokratinasi Akademik Siswa di Sekolah Berasrama SMPN 3 petalongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2) dari <https://core.ac.uk/download/pdf/11723555.pdf>