

HUBUNGAN ANTARA PENETAPAN TUJUAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMKN 1 BANJARBARU

*THE RELATIONSHIP BETWEEN GOAL SETTING AND ACADEMIC PROCRASTINATION OF
STUDENTS AT SMKN 1 BANJARBARU*

Atika Thoria¹, Rooswita Santia Dewi² dan Dwi Nur Rachmah³

*Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jalan A. Yani KM 36,00,
Banjarbaru, 70712, Indonesia*

atikathoria@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Banjarbaru. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan cluster random sampling, dengan randomisasi beberapa kelas dari seluruh kelas yang ada, sehingga siswa pada kelas yang terpilih akan dijadikan sebagai sampel subjek penelitian dengan jumlah subjek sebanyak 182 siswa. Metode analisis data menggunakan korelasi product moment dari Karl Person dan metode pengumpulan data menggunakan skala penetapan tujuan dan skala prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara penetapan tujuan dan prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Banjarbaru memiliki korelasi $-0,793$ dan taraf signifikansi sebesar $0,000$. Nilai ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan yang kuat dan negatif antara kedua variabel, artinya semakin rendah penetapan tujuan maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, sebaliknya jika semakin tinggi penetapan tujuan maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik. Hubungan penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar $62,9\%$ sedangkan $37,1\%$ sisanya adalah dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Saran penelitian ini diharapkan agar siswa memiliki perencanaan yang mengatur prioritas dalam penyelesaian tugas belajar sesuai dengan penetapan tujuan dari siswa SMKN 1 Banjarbaru agar dapat menghindari kecenderungan prokrastinasi dibidang akademik.

Kata Kunci: Penetapan Tujuan, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between goal setting and academic procrastination of students at SMKN 1 Banjarbaru. The sampling technique in this study used cluster random sampling, by randomizing several classes from all existing classes, so that students in the selected classes would serve as samples of research subjects with a total of 182 students. The method of data analysis used product moment correlation from Karl Person and the method of data collection uses a scale of goal setting and the scale of academic procrastination. The results showed that the relationship between goal setting and academic procrastination of students at SMKN 1 Banjarbaru had a correlation of -0.793 and a significance level of 0.000 . This value shows that there is a strong and negative significant relationship between the two variables, which means that the lower the goal setting then the higher the tendency of academic procrastination, on the contrary the higher goal setting, the lower academic procrastination will be. The relationship of goal setting with academic procrastination is 62.9% while the remaining 37.1% is influenced by other factors not examined in this study. This research suggest the students to have an agenda that sets priorities in completing school tasks which in line with the goal setting of students at SMKN 1 Banjarbaru in order to avoid tendencies of academic procrastination.

Keyword: Goal Setting, Academic Procrastination

Pendidikan adalah proses perkembangan kecakapan seseorang dalam bentuk sikap dan perilaku yang berlaku dalam masyarakatnya (Darman, 2017). Di Indonesia sendiri, usaha pelaksanaan pendidikan salah satunya yaitu diadakannya pendidikan formal yang mencakup jenjang dasar, menengah dan pendidikan tinggi. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 juga mencantumkan tentang Sistem Pendidikan Nasional mengenai pendidikan menengah yang terdiri atas pendidikan menengah umum dan pendidikan menengah kejuruan. Pendidikan menengah berbentuk Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK), atau bentuk lain yang sederajat.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mempersiapkan lulusannya menjadi tenaga kerja yang memiliki pengetahuan dan keterampilan tingkat menengah sesuai dengan bidangnya. Lulusan dari SMK diharapkan memiliki daya saing, berpeluang untuk memasuki dunia usaha/industri dan diharapkan mereka mampu mempersiapkan tenaga kerja yang siap pakai dalam kehidupan masyarakat (Kurniasari, 2015). Selama menjalani proses belajar, siswa diharapkan memiliki kemampuan yang optimal agar memiliki kompetensi praktik yang kreatif dan produktif serta mumpuni untuk langsung terjun pada persaingan kerja setelah menyelesaikan pendidikannya di SMK. Hal ini dikarenakan kemampuan dan prestasi belajar yang baik akan mempengaruhi tingkat kualitas pengetahuan dan kecakapan yang siswa miliki. Ada banyak hal yang mempengaruhi hal ini salah satunya adalah faktor internal yaitu prokrastinasi akademik siswa (Ramadhan & Winata, 2016).

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk. Vargas (2017) menambahkan bahwa prokrastinasi ditunjukkan juga oleh ketidakmampuan dalam mengatur, merencanakan dan melaksanakan pengaturan waktu yang efisien. Siswa yang terus menerus memiliki kebiasaan untuk melakukan prokrastinasi dengan menghindari tanggung jawab bidang akademik mereka, seperti belajar, mengerjakan pekerjaan rumah dan mempersiapkan ujian; siswa yang demikian, gagal menggunakan keahlian dan potensi mereka dengan baik (Kandemir, 2014).

Siswa dituntut untuk dapat mengatur waktu pada berbagai tugas yang diberikan sekolah dengan beberapa pelajaran yang berbeda-beda agar dapat menyelesaikan seluruh kewajiban terhadap tugas sesuai dengan ekspektasi dan standar belajar yang dimiliki

sekolah. Jadwal belajar dan kegiatan lainnya yang tumpang tindih dapat menyusahkan siswa untuk mengatur waktu dengan efektif dan terhindar dari perilaku prokrastinasi ketika mengerjakan tugas-tugas dan tuntutan lain dari sekolah. Siswa harus memiliki kemampuan untuk menyalahi masalah ini secara tepat dan diperlukan untuk siswa agar menetapkan tujuan, menyelesaikan tugas-tugas sesuai prioritas dan mendesak, dan menghindari melakukan penundaan terhadap penyelesaian tugas-tugas tersebut. Teori penetapan tujuan menyebutkan bahwa proses menetapkan tujuan dan target membuat seseorang untuk fokus untuk menetapkan arahnya dan memungkinkan ia untuk mencapai tujuan tanpa gangguan (Abe, Ilogu & Madueke, 2014), yang mana salah satu gangguan dalam pencapaian tujuan di bidang akademik yaitu perilaku prokrastinasi.

Penetapan tujuan meliputi pembentukan dari sebuah rencana kegiatan yang dibuat untuk memotivasi dan membimbing seseorang atau kelompok mencapai sebuah tujuan yang spesifik (Daudkhane, 2017). Individu dengan tujuan yang jelas akan mampu mengarahkan perhatian serta usahanya pada kegiatan yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebaliknya tanpa tujuan yang jelas individu akan kesulitan dalam mengatur dirinya sendiri (Morisano, Hirsh, Peterson, Pihl & Shore, 2010).

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang negatif antara penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Banjarbaru. Artinya setiap ada kenaikan pada penetapan tujuan, maka akan diikuti dengan adanya penurunan pada prokrastinasi akademik. Sebaliknya, kalau ada penurunan pada penetapan tujuan, maka akan diikuti dengan peningkatan prokrastinasi akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasi. Proses penelitian bersifat deduktif, dimana untuk menjawab rumusan masalah digunakan konsep atau teori sehingga dapat dirumuskan hipotesis. Metode ini memiliki data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2014).

Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik SMK Negeri 1 Banjarbaru yang berjumlah 586 orang. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini diambil dari tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan dari Isaac dan Michael (Sugiyono, 2014). Sampel dari penelitian ini adalah peserta didik SMK Negeri 1 Banjarbaru yang berjumlah 182 siswa dengan taraf kesalahan 10%. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random*

sampling, yaitu melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2015).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam bentuk skala Likert yaitu dengan empat pilihan respon. Skala penetapan tujuan dibuat berdasarkan sintesis aspek penetapan tujuan oleh Sinding dan Waldstrom (2014) yaitu (a) tingkat kesulitan tujuan (*goal difficulty*), (b) spesifikasi tujuan (*goal specificity*), (c) umpan balik (*feedback*), (d) komitmen tujuan (*goal commitment*) dan (e) partisipasi (*participation*). Pada skala prokrastinasi akademik dibuat berdasarkan sintesis aspek prokrastinasi akademik oleh Steel (2011) yaitu (a) ekspektasi rendah (*low expectancy*), (b) nilai (*value*), dan (c) sensitifitas waktu (*time-sensitive*). Teknik analisis yang data yang digunakan untuk melihat hubungan antara penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Banjarbaru pada penelitian ini menggunakan teknik *product moment correlation* dari Karl Pearson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2019 di SMK Negeri 1 Banjarbaru dengan menyebar skala penelitian kepada subjek penelitian sebanyak 182 siswa. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan mengadakan randomisasi terhadap kelas-kelas siswa yang diinformasikan oleh pihak sekolah kepada peneliti, selanjutnya kelas-kelas yang telah dirandomisasi terdiri dari kelas XA sebanyak 30 siswa, kelas XB sebanyak 27 siswa, kelas XC sebanyak 17 siswa, kelas XD sebanyak 15 siswa, kelas XIIA sebanyak 31 siswa, kelas XIIB sebanyak 32 siswa, dan kelas XIIC sebanyak 30 siswa. Selanjutnya dari hasil yang didapatkan pada data penelitian dilakukan kategorisasi.

Berikut ini kategorisasi data penelitian variabel penetapan tujuan:

Tabel 1. Distribusi Kategorisasi Data Variabel Iklim Sekolah

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
Penetapan Tujuan	$X < 106$	Rendah	0	0,0%
	$106 \leq X < 159$	Sedang	87	47,8%
	$159 \leq X$	Tinggi	95	52,2%

Berdasarkan hasil kategori tersebut, dapat diketahui 0 siswa (0%) memiliki penetapan tujuan

rendah, 87 siswa (47,8%) memiliki penetapan tujuan yang sedang dan 95 siswa (52,2%) memiliki penetapan tujuan yang tinggi.

Berikut ini kategorisasi data penelitian variabel prokrastinasi akademik:

Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Data Variabel Iklim Sekolah

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
Prokrastinasi Akademik	$X < 90$	Rendah	45	24,7%
	$90 \leq X < 135$	Sedang	135	74,2%
	$135 \leq X$	Tinggi	2	1,1%

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, dapat diketahui 45 siswa (24,7%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, 135 siswa (74,2%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang, dan 2 siswa (1,1%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Uji Linearitas Variabel Penetapan Tujuan dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Uji Normalitas	Uji Linearitas
Penetapan Tujuan	Normal ($p=0,200$)	Linear
Prokrastinasi Akademik	Normal ($p=0,200$)	($p=0,000$)

Nilai signifikansi pada uji normalitas untuk penetapan tujuan adalah 0,200 dan prokrastinasi akademik adalah 0,200. Berdasarkan nilai signifikansi ini, maka signifikansi seluruh variabel lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa populasi data penetapan tujuan dan prokrastinasi akademik berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh bahwa antara variabel penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik menunjukkan adanya hubungan linear dengan $F = 608,968$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel penetapan tujuan dan prokrastinasi akademik.

Berikut hasil uji korelasi antara variabel penetapan tujuan dan prokrastinasi akademik.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Variabel Penetapan Tujuan dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	r	Taraf	r ²
		Signifikansi	
Penetapan Tujuan	-0,793	0,000	0,629
Prokrastinasi Akademik			

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hubungan penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik memiliki korelasi $r = -0,793$ dari taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai negatif pada $r (-0,793)$ menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi penetapan tujuan maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Banjarbaru. Namun, sebaliknya semakin rendah penetapan tujuan maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Banjarbaru. Berdasarkan nilai r tersebut dapat diperoleh nilai $r^2 (-0,793) = 0,629$. Sesuai dengan hasil demikian, dapat dilihat bahwa sumbangan efektif penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik sebesar 62,9%, sedangkan 37,1% merupakan sumbangan dari faktor lainnya.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Banjarbaru. Berdasarkan uji korelasi penelitian, diperoleh nilai korelasi sebesar $r = -0,793$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka diketahui bahwa ada hubungan penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Banjarbaru. Priyatno (2010) mengatakan bahwa hasil korelasi $-0,793$ yang diperoleh berada pada tingkatan yang kuat yaitu $0,60 - 0,799$. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian dapat dikatakan dapat diterima dikarenakan ada hubungan antara penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik.

Hal ini bersesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hoppe, Prokop, dan Rau (2018) yang menyatakan bahwa dengan adanya penetapan tujuan yang spesifik mengurangi ambiguitas dalam penyelesaian tugas sehingga menyebabkan perilaku prokrastinasi yang rendah. Steel (2011), mengemukakan penetapan tujuan yang dibuat dengan tujuan-tujuan yang penting dan menantang membantu memaksimalkan motivasi dan menjadi teknik yang

efektif untuk mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi.

Hasil dari penelitian ini dalam hal penetapan tujuan menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru memiliki penetapan tujuan yang dikategorikan sedang sebanyak 87 siswa dengan presentase 47,8% dan siswa yang memiliki penetapan tujuan yang dikategorikan tinggi sebanyak 95 siswa dengan presentase 52,2%. Hasil ini menunjukkan bahwa penetapan tujuan yang terjadi di SMK Negeri 1 Banjarbaru tergolong positif dan cenderung tinggi, dimana para siswa memiliki gambaran dan rencana yang spesifik terhadap tujuan yang ingin dicapai di masa depan. Sejalan dengan Hoppe, Prokop, dan Rau (2018) yang menyebutkan bahwa tujuan yang spesifik memiliki lebih banyak informasi dan dapat membantu memperjelas pemahaman tentang tugas, yang akan berguna untuk mengembangkan strategi pengerjaan tugas yang sesuai.

Zhou dan Kam (2017) menuliskan bahwa prokrastinasi dapat diumpamakan sebagai kegagalan regulasi diri yang diikuti oleh karakteristik seperti rendahnya motivasi berprestasi dan cara koping yang buruk, yang mana menunjukkan selain menetapkan tujuan-tujuan spesifik, hal lain yang tak kalah penting yaitu *self regulated learning* yang mengacu pada keikutsertaan aktif siswa dalam belajar dengan menggunakan penetapan tujuan, pengawasan dan mengendalikan kognisi, motivasi dan tindakan untuk mencapai tujuan. Siswa yang memiliki ciri yaitu menggunakan tujuan berorientasi pendekatan, keyakinan yang kuat dan positif terhadap diri sendiri untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, dan upaya untuk manajemen dan koping dengan keadaan belajar yang sulit mengarah pada kecenderungan yang kecil untuk melakukan prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan keadaan belajar siswa yang mengharuskan siswa untuk cermat dalam manajemen keadaan belajar, mengingat sistem pembelajaran kejuruan yang ditetapkan mengacu pada tugas-tugas praktik yang sulit.

Prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru terdapat 45 atau (24,7%) siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah, 135 atau (74,2%) siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang, dan 2 atau (1,1%) siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa adalah sedang, namun juga ada penyebaran pada kategori rendah dan tinggi.

Bezci dan Vural (2013) menyimpulkan bahwa prokrastinasi sebagai keputusan dan tindakan yang disengaja untuk menghambat pencapaian kesuksesan.

Secara khusus, prokrastinasi akademik adalah kecenderungan siswa untuk menunda tugas-tugas akademik seperti membaca, menyelesaikan pekerjaan rumah, dan belajar untuk ujian meskipun hal tersebut akan berakibat negatif. Hal ini menunjukkan bahwa masih sedikit siswa yang mampu mengatasi kesalahan pengambilan keputusan dan tindakan yang dapat menunda pencapaian tugas dalam bidang akademik. Kesadaran akan pentingnya mengatur pertimbangan dalam tingkah laku yang ditunjukkan pada kepentingan bidang akademik masih perlu ditingkatkan. Hasil penelitian lain yang dilaksanakan oleh Chowdhury dan Pychyl (2018) menemukan bahwa prokrastinasi juga dipengaruhi oleh situasi yang ada di sekolah, seperti nilai yang tidak memuaskan, preferensi untuk mengalami tekanan sebelum dapat mendorong diri untuk bekerja, keputusan sengaja untuk menunda pengerjaan tugas, dan yang paling berpengaruh tinggi terhadap prokrastinasi, yaitu kemampuan untuk menentukan tenggat waktu dan memenuhinya.

Skor penetapan tujuan maupun skor prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru yang menjadi subjek penelitian ini menunjukkan penyebaran hasil yang cukup berbeda, yaitu dimana skor penetapan tujuan siswa lebih didominasi oleh skor kategori sedang dan tinggi tanpa adanya skor kategori rendah, sedangkan prokrastinasi akademik pada skor kategori rendah dan sedang, serta sedikit sekali skor dengan kategori tinggi. Hal ini tidak terlepas dari keadaan di lapangan dimana siswa memiliki gambaran yang cukup spesifik terhadap pencapaian tujuan bidang akademik yang diinginkan mengingat siswa yang menempuh pendidikan menengah sesuai kejuruan yang telah menjadi pilihan masing-masing siswa, sehingga didapatkan penyebaran kategorisasi skor tinggi pada penetapan tujuan. Lebih lanjut, pelaksanaan pendidikan menengah pada SMK yang berfokus pada praktik dan kemampuan keterampilan menjadikan jadwal kegiatan belajar di sekolah menjadi cukup padat. Hal tersebut berpengaruh juga terhadap hasil skor prokrastinasi akademik yang didominasi oleh skor sedang dengan persentase yang cukup mencolok meski siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru diketahui memiliki rata-rata skor sedang dan tinggi pada penetapan tujuan.

Berdasarkan koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh sebesar 0,629 menunjukkan menunjukkan besaran sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel penetapan tujuan terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 62,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa penetapan tujuan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 1 Banjarbaru, sedangkan 37,1% sumbangan faktor lain yang kemungkinan tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain tersebut diantaranya ketakutan akan

kegagalan dan evaluasi negatif, disiplin diri, kelelahan belajar, dan gaya belajar pasif. Faktor-faktor lain ini yang kemungkinan memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik tidak dapat dijelaskan secara detail yang membuat penelitian ini pada akhirnya memiliki keterbatasan. Hal ini dikarenakan penelitian ini hanya meneliti satu faktor yang dapat memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik yaitu penetapan tujuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang negatif antara penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK negeri 1 Banjarbaru, artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Koefisien bernilai negatif menunjukkan bahwa ada hubungan antara penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK negeri 1 Banjarbaru, artinya apabila penetapan tujuan semakin rendah maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa SMK negeri 1 Banjarbaru, sebaliknya semakin tinggi penetapan tujuan maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa SMK negeri 1 Banjarbaru. Hubungan penetapan tujuan dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar 62,9%, sedangkan 37,1% sisanya adalah dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti disiplin diri, study burnout atau kelelahan belajar, faktor gaya belajar pasif, dll.

Adapun saran agar dapat mencapai kualitas dan kuantitas belajar yang optimal, diharapkan untuk dapat:

- a. Membuat perencanaan kegiatan yang memiliki batasan-batasan waktu yang jelas dalam penyelesaian tugas-tugas sekolah. Adanya rancangan kegiatan dengan memberi tenggat waktu tertentu sebagai bentuk penetapan tujuan ini dapat membantu siswa menghindari tindakan menunda-nunda terhadap tanggung jawab akademik yang dimiliki, atau yang dikenal sebagai tindakan prokrastinasi akademik.
- b. Mengatur skala prioritas yang bersesuaian dengan tujuan akademik yang telah ditetapkan siswa, sehingga siswa tidak kesulitan mengorganisir tugas-tugas sekolah yang perlu dikuasai dan diselesaikan lebih dahulu. Tugas-tugas yang lebih mendesak dan memiliki tenggat waktu yang dekat dapat didahulukan dibanding tugas-tugas lain. Penentuan skala prioritas dapat membantu siswa menghindari kebingungan ketika dihadapkan dengan penyelesaian tugas-tugas yang banyak.

Bagi pihak sekolah dan guru agar dapat membantu mengembangkan kemampuan siswa dalam menguasai penyelesaian tugas-tugas sekolah diharapkan untuk:

- a. Memberi bimbingan yang lebih inovatif dengan cara memberi pemahaman mengenai pengetahuan-pengetahuan alternatif, seperti penetapan tujuan, yang dapat diterapkan oleh siswa untuk membantu membentuk dan memajemen perencanaan yang mendukung pencapaian hasil yang optimal selama di sekolah. Bimbingan yang dapat dilaksanakan oleh pihak sekolah dapat berupa seminar dan pelatihan singkat mengenai penetapan tujuan yang diperlukan oleh siswa.
- b. Memberikan perhatian khusus terhadap siswa-siswa yang gagal memenuhi tuntutan tugas sesuai tenggat waktu yang ditentukan, dapat dilakukan dengan menentukan waktu khusus sepulang sekolah dan mengumpulkan siswa- siswa pada satu ruangan secara berkala setiap bulan, untuk selanjutnya diberikan arahan dalam menangani kecenderungan tindakan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa dan meninjau perkembangan siswa dalam mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abe, I. I., Ilogu, G. C. & Madueke, I. L. (2014). Effects of Goal-Setting Skills on Students' Academic Performance in English Language in Enugu Nigeria. *New Approaches in Educational Research*, 3(2). Retrieved from <https://naerjournal.ua.es/article/view/v3n2-6>
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bezci, F. & Vural, S. S. (2013). Academic Procrastination and Gender as Predictors of Science Achievement. *Journal of Educational and Instructional Studies in The World*, 3(2), 64-68.
- Chowdhury, S. F., & Pychyl, T. A. (2018). A Critique of The Construct Validity of Active Procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7-12. doi: 10.1016/j.paid.2017.08.016
- Darman, R. A. (2017). Mempersiapkan Generasi Emas Indonesia Tahun 2045 Melalui Pendidikan Berkualitas. *Jurnal Edik Informatika*, 3(2), 73-87. Retrieved from <http://ejournal.stkip-pgri-sumbar.ac.id/index.php/eDikInformatika/article/view/1320>
- Daudkhane, Y. S. (2017). Why SMART Goals are not 'Smart' enough?. *Imperial Journal of Interdisciplinary Research (IJIR)*, 3(6), 137-143.
- Hoppe, J. D., Prokop, P., & Rau, R. (2018). Empower, not impose!—Preventing academic procrastination. *Journal of Prevention & Intervention in The Community*, 46(2), 184-198. doi: 10.1080/10852352.2016.1198172
- Kandemir, M. (2014). Predictors of Academic Procrastination: Coping with Stress, Internet Addiction and Academic Motivation. *World Applied Sciences Journal*, 32(5), 930-938. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/>
- Kurniasari, D. (2015). Analisis Pelaksanaan Kerjasama SMK dengan Dunia Usaha. *Jurnal Pendidikan Bisnis dan Manajemen*, 1(1), 34-40. Retrieved from journal2.um.ac.id/index.php/jpbm/article/download/1662/935
- Morisano, D., Hirsh, J., Peterson, J. B., Pihl, R. O., & Shore, B. M. (2010). Setting, Elaborating, and Reflecting on Personal Goals Improves Academic Performance. *Journal of Applied Psychology*, 95(2), 255-264. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/41967719>
- Ramadhan, R. P. & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 163-169. Retrieved from ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/3260
- Sinding, K., & Waldstrom, C. (2014). *Organisational Behaviour*. United Kingdom: McGraw-Hill Education.

- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17201571>
- Steel, P. (2011). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. United Kingdom: HarperCollins Publishers Ltd.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Vargas, M. A. P. (2017). Academic Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), 103-120. doi: 10.20448/804.2.2.103.120
- Zhou, M. & Kam, C. C. S. (2017). Trait procrastination, self-efficacy and achievement goals: the mediation role of boredom coping strategies. *Educational Psychology*. doi: 10.1080/01443410.2017.1293801