

Pengaruh *Goal Setting* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi

Author:

M. Nor Faizi¹
Muhammad Arsyad²
Ririanti Rachmayanie
Jamain³

Afiliation:

Universitas Lambung
Mangkurat^{1,2,3}

Corresponding email

m.norfaizi2680@gmail.com¹
arsyad.bk@ulm.ac.id²
ririanti.bk@ulm.ac.id³

Histori Naskah:

Submit: 2025-08-20
Accepted: 2025-09-04
Published: 2025-09-05



This is an Creative Commons License
This work is licensed under a Creative
Commons Attribution-NonCommercial
4.0 International License

Abstrak:

Mahasiswa pada jenjang pendidikan tinggi sering menghadapi tuntutan ganda, baik akademik maupun non-akademik, yang menuntut kemampuan dalam mengatur waktu, energi, dan tanggung jawab secara seimbang. Ketidakmampuan dalam menetapkan prioritas sering kali memicu timbulnya prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas perkuliahan yang berakibat pada menurunnya prestasi belajar. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki skala prioritas yang jelas agar mampu menyeimbangkan aktivitas perkuliahan dengan keterlibatan organisasi atau kegiatan tambahan lainnya. Salah satu bentuk nyata dari skala prioritas tersebut adalah *goal setting*, yang berperan dalam membantu mahasiswa merumuskan tujuan, mengelola tanggung jawab, serta meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menganalisis pengaruh *goal setting* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengikuti organisasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian pengaruh. Sampel terdiri atas 280 mahasiswa yang terlibat dalam organisasi dan dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh *goal setting* (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Hal ini didukung oleh nilai F-hitung sebesar 222,019 dengan sig 0,001 yang artinya kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa *goal setting* (X) berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik (Y).

Keywords: Goal Setting; Mahasiswa; Organisasi; Prokrastinasi Akademik

Pendahuluan

Dalam pendidikan tinggi, mahasiswa tidak hanya dituntut berprestasi secara akademik, tetapi juga mengembangkan keterampilan non-akademik sebagai bekal karier dan kehidupan. Perguruan tinggi memiliki peran penting dalam membentuk karakter, potensi diri, serta kemampuan kepemimpinan dan kerja sama, salah satunya melalui keterlibatan dalam organisasi mahasiswa. Organisasi mahasiswa berfungsi sebagai wadah pengembangan diri yang mencakup aspek penalaran, keilmuan, minat, dan bakat, dengan tujuan memperluas wawasan, meningkatkan kecendekiawanan, serta membentuk integritas kepribadian (Hanggardewa, 2018). Melalui aktivitas organisasi, mahasiswa diharapkan mampu menumbuhkan sikap ilmiah, memperkuat kerja sama, dan membangun persatuan. Secara konseptual, organisasi tidak hanya dipandang sebagai wadah aktivitas, tetapi juga sebagai sistem yang mencakup proses, komunikasi, jaringan, hubungan, dan keterkaitannya dengan lingkungan (Pertiwi et al., 2021).

Keikutsertaan mahasiswa dalam organisasi sering kali didorong oleh minat dan bakat serta dapat menjadi sarana meraih prestasi. Namun, kesibukan berorganisasi tidak jarang menghambat pencapaian akademik, misalnya keterlambatan pengumpulan tugas yang umumnya disebabkan oleh kebiasaan menunda atau prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik sendiri didefinisikan sebagai penundaan secara sengaja dalam memulai maupun menyelesaikan tugas (Solomon & Vermont, 1984), dan apabila menjadi kebiasaan dapat mengganggu proses belajar karena waktu yang tersedia semakin berkurang sehingga hasil akademik kurang maksimal (Rahman et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh (Muyana, 2018) menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi mencapai 81%, kategori sedang 13%, sedangkan tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Didukung penelitian dari (Lilhawaditsi et al., 2024) setiap tahunnya, siswa yang melakukan prokrastinasi akademik tercatat sebanyak 16% berada pada kategori tinggi, 71% pada kategori sedang, dan 13% pada kategori rendah. Penelitian lain juga menyatakan beberapa wilayah di Indonesia memperlihatkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa terbagi menjadi 16,78% kategori tinggi, 66,6% kategori sedang, dan 16,62% kategori rendah (Apriliani et al., 2023). Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang cukup serius di kalangan mahasiswa Indonesia, dengan mayoritas berada pada tingkat sedang hingga tinggi, sehingga berdampak langsung pada efektivitas belajar dan pencapaian akademik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang didukung penelitian sebelumnya, peneliti menemukan bahwa sebagian mahasiswa mengikuti organisasi cenderung melakukan prokrastinasi akademik, yaitu menunda pengerjaan tugas kuliah. Kesibukan di luar perkuliahan membuat mereka kesulitan membagi waktu sehingga manajemen waktu menjadi lemah, yang akhirnya berdampak pada keterlambatan pengumpulan tugas dan menurunnya nilai akademik.

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik maupun non-akademik yang menuntut pembagian waktu, energi, dan konsentrasi secara proporsional. Kondisi ini memerlukan adanya skala prioritas agar kedua aspek dapat dikelola dengan seimbang tanpa saling mengorbankan. Skala prioritas menjadi acuan dalam menentukan hal yang harus didahulukan atau ditunda, sekaligus membantu pengelolaan tanggung jawab secara efektif. Salah satu keterampilan penting dalam hal ini adalah *goal setting*.

Teori *goal setting* adalah teori motivasi yang menjelaskan penyebab individu bertindak dengan menetapkan tujuan (Locke & Latham, 2013). Menurut (Locke & Latham, 2013) teori *goal setting* didasarkan pada asumsi bahwa setiap individu memiliki kecenderungan untuk menetapkan dan berusaha mencapai tujuan tertentu yang dianggap penting. Penempatan tujuan atau *goal setting* adalah proses dalam menetapkan sasaran yang ingin dicapai, perumusan tujuan yang jelas lebih dapat motivasi kerja dibanding hanya dengan menyatakan ungkapan-ungkapan positif (Hariyadi et al., 2024).

Darvis dalam (Setyowati, 2016) *goal setting* berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademik dengan membantu mahasiswa menetapkan tujuan jelas, menyusun langkah strategis, dan mengatur prioritas. Melalui *goal setting*, mahasiswa diharapkan mampu merumuskan tujuan yang jelas baik di bidang akademik maupun sosial. Selain menetapkan sasaran belajar yang terarah, *goal setting* juga melatih keterampilan mengelola waktu, mengambil keputusan, dan mengatur prioritas (Dahrul et al., 2023).

Studi Literatur

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda kegiatan belajar, seperti menunda tugas, mengulur waktu, atau tidak mengumpulkan pekerjaan tepat waktu. Perilaku ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh faktor tertentu yang memicunya. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi

cenderung kurang memanfaatkan waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas akademiknya (Husain et al., 2023). Menurut (Firmansyach, 2023) Menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan kondisi internal individu. Faktor tersebut antara lain rendahnya kemampuan mengendalikan diri yang menghambat manajemen waktu, kurangnya kesadaran akan pentingnya menyelesaikan tugas, rendahnya rasa percaya diri, serta kecemasan sosial tinggi membuat individu lebih peduli pada penilaian orang lain daripada tugas akademik.

Individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda atau tidak segera menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya itu disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas secara sengaja menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang dilakukan dengan kesadaran penuh (Solomon & Vermont, 1984). Fenomena prokrastinasi akademik cukup sering ditemukan pada mahasiswa yang terlibat aktif dalam kegiatan organisasi. Keikutsertaan dalam organisasi sebenarnya memberikan manfaat besar, seperti mengasah minat, bakat, dan potensi diri. Selain itu, organisasi juga menjadi sarana bagi mahasiswa untuk mengembangkan maupun meningkatkan kemampuan *soft skill*. Meskipun demikian, realitas menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang aktif berorganisasi mengalami kesulitan membagi waktu antara kewajiban kuliah dan aktivitas organisasi, sehingga memicu terjadinya prokrastinasi akademik (Dinata & Nurcahyo, 2024).

Didukung dengan penelitian dari (Ramanda et al., 2022) mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa BKI FADA UIN Banten yang aktif berorganisasi menunjukkan rata-rata skor 92,7. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut tergolong tinggi, sehingga aktivitas organisasi berpotensi memengaruhi keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik. Berdasarkan hal ini apabila perilaku ini tidak dikendalikan, hal tersebut berpotensi menurunkan kualitas pencapaian akademik. Penundaan yang dilakukan secara terus-menerus tidak hanya menghambat proses penyelesaian kewajiban, tetapi juga dapat memunculkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan motivasi belajar, meningkatnya stres, dan ketidaktercapaian target pendidikan. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk melaksanakan seluruh tanggung jawab, baik dalam ranah akademik maupun non-akademik, secara efektif dan tepat waktu demi tercapainya keberhasilan studi (Sari & Nugroho, 2021).

Salah satu cara agar mengendalikan perilaku prokrastinasi akademik adalah *goal setting*. Menurut (Locke & Latham, 2013) teori goal setting didasarkan pada asumsi bahwa setiap individu memiliki kecenderungan untuk menetapkan dan berusaha mencapai tujuan tertentu yang dianggap penting. *Goal setting* merupakan strategi efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik dengan membantu mahasiswa mengelola kecemasan terhadap tenggat waktu, meningkatkan fokus, dan menghindari penundaan. Teknik ini mencakup enam tahap, mulai dari klarifikasi nilai, penetapan tujuan, penyusunan rencana, evaluasi waktu, pengendalian kebiasaan menunda, hingga pengaturan waktu secara efektif. Penerapan tahap-tahap tersebut mendorong mahasiswa memiliki manajemen waktu yang lebih baik sehingga mampu menyelesaikan tugas akademik secara terstruktur dan tepat waktu. (Aristuti & Noviekayati, 2022).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pengaruh. Penelitian kuantitatif merupakan metode ilmiah yang memanfaatkan data berupa angka, tabel, maupun grafik, dengan analisis bersifat statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Syahroni, 2022). Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yaitu merupakan teknik *probability sampling* di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian. Data dikumpulkan melalui instrumen yang berupa butir pernyataan mengenai prokrastinasi akademik dan *goal setting*, di mana instrumen tersebut menggunakan skala Likert yang telah

di uji validitas dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS versi 29. Pada variabel prokrastinasi akademik menggunakan teori (Ferrari et al., 1995) yang memiliki 4 aspek angket berjumlah 36 item valid dari total pernyataan sebanyak 42 item dengan nilai reliabilitas 0,897. Variabel *goal setting* menggunakan teori (Locke & Latham, 2013) yang memiliki 5 aspek angket berjumlah 28 item valid dari total pernyataan sebanyak 46 item dengan nilai reliabilitas 0,937.

Hasil

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah di dapat tentang *goal setting* dan prokrastinasi akademik, diperoleh data sebagai berikut

Table 1. Kategori Skala *goal setting*

Kategori	Standar Deviasi	Skor	Subjek	
			Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 77,31748$	16	6%
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$77,31748 < X \leq 85,99154$	68	24%
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$85,99154 < X \leq 94,6656$	108	39%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$94,6656 < X \leq 100,5026$	57	20%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	$X > 100,5026$	31	11%
Jumlah			280	100%

Table 2. Kategori Skala prokrastinasi akademik

Kategori	Standar Deviasi	Skor	Subjek	
			Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 66,35218$	22	6%
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$66,35218 < X \leq 82,96978$	60	28%
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$82,96978 < X \leq 99,58737$	103	37%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$99,58737 < X \leq 116,205$	78	21%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	$X > 116,205$	17	8%
Jumlah			280	100%

Berdasarkan data kategorisasi *goal setting* yang tersaji pada Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 108 individu (39%), sedangkan 68 individu (24%) termasuk kategori rendah dan 16 individu (6%) tergolong sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki tingkat *goal setting* yang kurang optimal, sehingga berdampak pada kecenderungan prokrastinasi akademik yang relatif tinggi dan tidak menguntungkan bagi perkembangan akademiknya. Namun demikian, terdapat pula 57 individu (20%) yang berada pada kategori tinggi dan 31 individu (11%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kemampuan penetapan tujuan yang baik sehingga berpotensi menjadi faktor protektif terhadap prokrastinasi akademik. Selanjutnya, berdasarkan data kategorisasi prokrastinasi akademik pada Tabel 2, terlihat bahwa 103 individu (37%) berada pada kategori sedang, 60 individu (28%) pada kategori rendah, dan 22 individu (6%) tergolong sangat rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki tingkat prokrastinasi yang relatif terkendali atau tergolong baik. Akan tetapi, tidak sedikit pula mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan prokrastinasi tinggi, yaitu sebanyak 78 individu (21%) pada kategori tinggi dan 17 individu (8%) pada kategori sangat tinggi, yang menandakan bahwa meskipun sebagian mahasiswa mampu mengelola waktu dan tugasnya dengan baik, masih ada kelompok yang menghadapi kesulitan serius dalam menghindari kebiasaan menunda. Temuan ini secara keseluruhan memberikan gambaran bahwa terdapat perbedaan tingkat *goal*

setting maupun prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang aktif berorganisasi, di mana sebagian mampu menetapkan tujuan dengan baik sehingga dapat menekan perilaku prokrastinasi, sementara sebagian lainnya masih membutuhkan intervensi untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan tujuan agar prestasi akademik dan kegiatan organisasi dapat berjalan seimbang.

Uji Analisis Data

Table 3. Hasil Uji Analisis Data

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	34209,257	1	34209,257	222,019	<,001 ^b
	Residual	42835,015	278	154,083		
	Total	77044,271	279			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Goal setting

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh *goal setting* (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Hal ini didukung oleh nilai F-hitung sebesar 222,019 dengan sig 0,001 yang artinya kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa *goal setting* (X) berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik (Y)

Table 4. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,666 ^a	,444	,442	12,413

a. Predictors: (Constant), Goal setting

b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tabel diatas, nilai korelasi (R) sebesar 0,666 dan nilai R Square sebesar 0,444 hal ini menunjukkan bahwa *goal setting* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 44,4%. Sedangkan 55,6% lainnya dipengaruhi faktor lain yang tidak tercakup pada penelitian ini

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana dan hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara goal setting dan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi (R) sebesar 0,666 dan nilai R Square sebesar 0,444 hal ini menunjukkan bahwa *goal setting* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 44,4%. Sedangkan 55,6% lainnya dipengaruhi faktor lain yang tidak tercakup pada penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh (Thoria et al., 2020) mendukung hal tersebut dengan menunjukkan hubungan negatif antara goal setting dan prokrastinasi akademik sebesar 62,9%, yang menunjukkan bahwa

semakin jelas tujuan yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan mereka menunda tugas. Temuan ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa berorganisasi yang menunjukkan mayoritas responden memiliki goal setting pada tingkat sedang, sehingga belum sepenuhnya optimal dalam mengarahkan perilaku akademik mereka. Kondisi ini tercermin dari masih ditemukannya kelompok mahasiswa dengan prokrastinasi tinggi hingga sangat tinggi, yang menegaskan bahwa perilaku menunda tugas tetap menjadi persoalan serius meskipun sebagian mahasiswa mampu mengelola waktu dan tanggung jawabnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas goal setting berperan penting dalam menekan prokrastinasi akademik, namun kelemahan dalam penetapan tujuan masih menjadi faktor penghambat efektivitas belajar mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiyana et al., 2024) yang membuktikan bahwa pelatihan goal setting secara signifikan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa, menunjukkan bahwa penetapan tujuan berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri yang mampu mengarahkan strategi belajar, meningkatkan motivasi intrinsik, dan mengurangi kecenderungan penundaan. Konsistensi hasil ini sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana goal setting terbukti berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa berorganisasi dengan kontribusi sebesar 44,4%. Temuan tersebut menegaskan bahwa goal setting tidak hanya relevan sebagai metode intervensi praktis, tetapi juga memiliki peran signifikan dalam pengendalian prokrastinasi akademik, meskipun faktor eksternal seperti dukungan sosial, stres akademik, dan regulasi diri tetap perlu dipertimbangkan agar strategi yang diterapkan lebih komprehensif.

Dalam penelitian yang menggunakan sampel mahasiswa yang mengikuti organisasi, *goal setting* memiliki peran penting dalam mengendalikan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang berorganisasi cenderung memiliki beban aktivitas yang tinggi, sehingga membutuhkan tujuan belajar yang terdefinisi dengan baik untuk dapat mengatur waktu secara efektif. Tujuan yang jelas membantu mereka menyeimbangkan kewajiban akademik dan kegiatan organisasi, serta mengurangi kecenderungan menunda penyelesaian tugas kuliah. Menurut (Locke & Latham, 2013) menyatakan ada 5 aspek dalam melakukan goal setting yaitu disebut SMART, S = Spesific = goal yang ingin dicapai harus rinci, fokus dan beralasan, M = Measurable = *goal* yang ingin dicapai sesuai dengan batas kemampuan dan memiliki kriteria yang konkret untuk mengukur pencapaian *goal*, A = Action related = urutan langkah-langkah yang dilakukan, R = Realistic = *goal* harus realistis, sesuai dengan keadaan serta kemampuan individu, dan T = Time based = proses pencapaian *goal* harus memiliki batasan waktu yang jelas.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arsyad et al., 2022) melalui modul “Dream & Future” menegaskan bahwa pembentukan goal setting mampu meningkatkan motivasi, regulasi diri, dan kedisiplinan siswa sekolah menengah, sehingga efektif menekan perilaku prokrastinasi. Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil yang diperoleh, di mana goal setting berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang berorganisasi dengan kontribusi sebesar 44,4%. Namun, dominasi faktor lain sebesar 55,6% menunjukkan bahwa *goal setting* bukanlah satu-satunya determinan, sehingga intervensi pengendalian prokrastinasi perlu mempertimbangkan variabel tambahan seperti regulasi emosi, stres akademik, dan manajemen waktu. Dengan demikian, meskipun goal setting penting, strategi pengurangan prokrastinasi akademik harus bersifat komprehensif agar lebih optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan (Sulistiyana et al., 2022), dapat disimpulkan bahwa pelatihan “*Dream and Future*” menunjukkan efektivitas signifikan dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA, di mana intervensi berbasis *goal setting* terbukti meningkatkan kemampuan menetapkan tujuan, menyusun strategi, dan mengelola waktu secara lebih efektif. Selaras dengan temuan

tersebut, penelitian ini juga memperlihatkan bahwa *goal setting* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang berorganisasi. Hal ini menegaskan bahwa pembentukan goal setting berperan penting dalam meminimalisasi kecenderungan menunda tugas akademik, sekaligus mendukung peningkatan disiplin, regulasi diri, dan motivasi belajar, meskipun faktor pendukung lain tetap diperlukan agar hasilnya lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena secara spesifik menyoroti mahasiswa yang aktif berorganisasi sebagai subjek penelitian, sementara sebagian besar studi terdahulu lebih menekankan hubungan umum antara goal setting dan prokrastinasi akademik pada siswa maupun mahasiswa tanpa mempertimbangkan konteks organisasi. Dengan menggunakan sampel sebanyak 280 mahasiswa melalui teknik *simple random sampling* serta analisis regresi linear sederhana, penelitian ini menghasilkan temuan bahwa goal setting berpengaruh sebesar 44,4% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain. Hasil ini membedakan penelitian ini dari studi sebelumnya yang cenderung fokus pada hubungan atau intervensi pelatihan, sekaligus menegaskan kontribusi baru bahwa goal setting memiliki peran penting dalam mengendalikan prokrastinasi akademik khususnya pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan ganda antara akademik dan organisasi.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa *goal setting* merupakan aspek yang sangat penting dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, khususnya pada mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan organisasi. Mahasiswa yang memiliki tingkat *goal setting* tinggi umumnya mampu menetapkan sasaran belajar yang jelas, realistis, dan terukur, sehingga mereka memiliki arah yang pasti dalam mengelola waktu, menyusun prioritas, serta merancang strategi penyelesaian tugas akademik. Kejelasan tujuan yang dimiliki akan memperkuat regulasi diri, meningkatkan motivasi intrinsik, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan kewajiban akademik tepat waktu. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *goal setting* rendah cenderung mengalami kebingungan dalam menentukan prioritas, kurang terarah dalam menjalankan aktivitas belajar, dan pada akhirnya lebih rentan terhadap perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu, semakin tinggi kualitas *goal setting* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah pula kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik, sehingga dapat disimpulkan bahwa *goal setting* bukan hanya berfungsi sebagai alat perencanaan, tetapi juga sebagai strategi psikologis yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik serta meningkatkan pencapaian prestasi belajar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *goal setting* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengikuti organisasi. Hal ini menegaskan bahwa semakin tinggi kualitas *goal setting* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik, sehingga dapat menyeimbangkan tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi.

Temuan ini menekankan bahwa goal setting penting sebagai cara bagi mahasiswa untuk mengatur diri dan menyeimbangkan peran ganda mereka di bidang akademik maupun organisasi. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan dan penguatan kemampuan *goal setting* di perguruan tinggi agar mahasiswa lebih efektif mengelola tujuan, mengurangi prokrastinasi, dan meraih keberhasilan akademik maupun non-akademik. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan eksplorasi faktor pendukung lain, seperti regulasi diri, motivasi intrinsik, dan gaya belajar, dengan pendekatan metodologis yang lebih beragam untuk memperluas pemahaman mengenai prokrastinasi akademik.

Referensi

- Apriliani, M. D., Hestiningrum, E., Rosada, U. D., & Santosa, H. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Fgd Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP N 1 Madukara. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 25–33.
- Aristuti, N. M. M. P., & Noviekayati, I. (2022). Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Dengan Teknik Goal Setting dan Time Management. *Jurnal Psikologi Mandala*, 6(1), 23–38. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/mandala/article/view/1830>
- Arsyad, M., Sulistiyana, Simanjuntak, R., & Ramadhan, M. A. (2022). Modul Pelatihan " Dream and Future" Reduksi Prokrastinasi, Tingkatkan Prestasi mencapai Masa Depan Cemerlang. Media Nusa Creative.
- Dahrul, A., Harlianty, R. A., Nurzanah, E., Sawitri, R. A., Mukhlis, H., Putra, R. D., & Melani, N. A. (2023). Pelatihan Goal Setting Melalui Pohon Impian Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 335–340.
- Dinata, K. A. C., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 619–628.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Firmansyah, M. E. B. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang.
- Hanggardewa, A. A. (2018). Hubungan Kohesivitas Kelompok Dengan Komitmen Organisasi Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Periode 2017. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1–5.
- Hariyadi, A., Ripin Ikhwandi, M., & Fauzi, F. (2024). Pendampingan Penyusunan Goal Setting TK Plus Al Ikhlas Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(11), 2818–2824. <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. P. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. ... *SULO: Jurnal Bimbingan Konseling FKIP Unsyiah*, 2(April), 145–157. <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/suloh/article/view/12916>
- Lilhawaditsi, M., Prabowo, A. S., Rahmawati, R., & Nurmala, M. D. (2024). Buku Panduan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Journal of Education Research*, 5(2), 1947–1955.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). *New developments in goal setting and task performance* (Vol. 24). Routledge New York.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Pertiwi, A. D., Septian, R. N., Ashifa, R., & Prihantini, P. (2021). Peran Organisasi Kemahasiswaan dalam Membangun Karakter: Urgensi Organisasi Kemahasiswaan pada Generasi Digital. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 107–115. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.202>

- Rahman, G., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2025). Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Journal of Education Research*, 6(2), 347–357.
- Ramanda, P., Sukirno, A., & Riski, R. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Keaktifan Berorganisasi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(2), 111–117. <https://doi.org/10.30653/001.202262.198>
- Sari, R. E., & Nugroho, A. Y. F. (2021). Pelatihan Problem Focused Coping Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 24–33.
- Setyowati, S. (2016). Pengaruh Specific Goal Setting Pada Performance. *Universitas Sanata Dharma*.
- Solomon, L. J., & Vermont, R. esther D. (1984). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*.
- Sulistiyana, Arsyad, M., Simanjuntak, R., & Ramadhan, M. A. (2022). *The Effectiveness of Dream and Future Training to Reduce Academic Procrastination of Junior High School Students on The Banks of The River Banjarmasin*.
- Sulistiyana, S., Arsyad, M., Nurmaulida, E., & Widyanti, W. (2024). Training on Goal Setting: Reducing Academic Procrastination. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 466–472.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.
- Thoria, A., Dewi, R. S., & Rachmah, D. N. (2020). Hubungan Antara Penetapan Tujuan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMKN 1 Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 18–24.