

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN
PROKRASINASI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**



Disusun oleh :

Erna Setiyani

19.0801.0028

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN HUMANIORA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2025

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menempuh dan menyelesaikan studi di sebuah lembaga pendidikan tinggi merupakan harapan setiap warga negara. Meraih gelar sarjana merupakan tujuan utama setiap mahasiswa, yang dapat menjadi suatu kebanggaan tersendiri bagi mahasiswa dan semua pihak yang berhubungan dengan mahasiswa tersebut, baik keluarga, kerabat maupun lembaga pendidikan tempat mahasiswa menempuh pendidikan dalam beberapa tahun. Mahasiswa sendiri dianggap sebagai salah satu aset nasional dalam mencapai era globalisasi khususnya dalam menghadapi pasar bebas. Lulusan perguruan tinggi yang berkualitas sangat diharapkan untuk mengimbangi persaingan yang ditimbulkan karena masuknya tenaga kerja asing ke Indonesia. Mahasiswa berasal dari kata maha yang berarti besar atau tinggi dan siswa yang berarti pelajar atau dengan kata lain mahasiswa adalah pelajar yang berada pada strata tertinggi. Berdasarkan peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa memiliki peran penting sebagai agen perubahan bagi tatanan kehidupan yang secara realistis dan logis diterima oleh masyarakat. Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan dan mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperolehnya selama menempuh proses pembelajaran di perguruan tinggi, sehingga dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas (Knaus Chairiza, 2012).

Mahasiswa yang merupakan predikat tertinggi dalam jenjang ilmu pendidikan tentu memiliki tanggung jawab akan tugas yang lebih besar pula dibandingkan jenjang pendidikan dibawahnya. Mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Tuntutan pendidikan ini menyebabkan mahasiswa seharusnya dapat memajemen waktu dan membuat prioritas waktu tugas mana terlebih dahulu yang harus diselesaikan dan tugas mana yang berikutnya (Knaus Chairiza, 2012) memperkirakan bahwa 90% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Sebanyak 25% melakukan prokrastinasi secara kronis dan diantara mereka biasanya putus kuliah atau drop out dari masa studinya

Prokrastinasi juga terjadi dikalangan um.um yang secara kronis terjadi pada 20% orang dewasa Prokrastinasi yang dilakukan banyak terjadi di perguruan tinggi dan pelakunya adalah mahasiswa Hal tersebut di dukung oleh penelitian yang dilakukan Holmes yang dikutip oleh Mayasari (2010) melaporkan 70% mahasiswa amerika melakukan prokrastinasi. Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut diatas, penulis tertarik untuk menguji kebenaran dari teori-teori yang telah ada yaitu apakah kepercayaan diri ada hubungannya dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan Hasil Wawancara dengan 5 orang mahasiswa semester 1 psikologi, tahun angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Magelang pada kamis, 8 November 2022, mereka menyatakan bahwa mereka melakukan menunda tugas kuliah karena adanya rasa malas dan *deadline* yang ditentukan oleh dosen dengan jangka waktu yang lama, Sehingga mahasiswa sering menyepelekan dengan hal tersebut. Banyaknya tugas yang diberikan oleh para dosen secara bersamaan pada setiap mata kuliah membuat mahasiswa terbebani dengan tugas tersebut, tidak sedikit dari mahasiswa yang mengeluh dengan waktu yang kurang panjang sementara tugas yang harus diselesaikan harus dikumpulkan dengan waktu yang sama. Tetapi dengan berjalannya waktu mereka membiasakan diri agar terbiasa melakukannya. Kerugian yang ditimbulkan dari sikap prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan atau tetap selesai namun hasil tidak maksimal, karena faktor mengejar *deadline*.

Prokrastinasi merupakan kegagalan dalam melakukan apa yang semestinya dilakukan untuk dapat mencapai suatu tujuan, prokrastinasi juga berarti penundaan menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan. Fenomena ini sebagian besar dipengaruhi karena kegagalan mahasiswa untuk beradaptasi dengan dunia yang baru lagi, yakni kelas tatap muka dengan tugas yang tidak diberi tenggat waktu lama (Zakiyah et al, 2010). Perilaku prokrastinasi pada seseorang ditandai dengan ketidakmampuan orang tersebut dalam memanfaatkan waktu dengan baik, dan senantiasa selalu melakukan penundaan terhadap suatu pekerjaan (Brown & Hotzman, 1967). Prokrastinasi adalah penundaan untuk mengerjakan tugas maupun pekerjaan dengan sengaja dan individu tersebut mengetahui dampak negatif dari

kebiasaan tersebut (Steel, 2007). Seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya (Ghufron & Risnawita, 2011).

Perilaku prokrastinasi memiliki beberapa aspek yang membangun perilaku prokrastinasi, yaitu *Perceived time*; gagal menepati waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan, *Intention-action*; tidak sejalan dengan keinginan dan tindakan, *Emotional distress*; adanya kecemasan ketika melakukan prokrastinasi, *Perceived ability*; yakin terhadap kemampuan diri (Ferrari et al, 1995). Meskipun prokrastinasi tidak memiliki keterkaitan dengan kemampuan kognitif, akan tetapi ketidak yakinan terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang terindikasi prokrastinasi (Ferrari et al, 1995; Steel, 2007).

Menurut Sayekti & Sawitri, (2020), berdasarkan karakteristiknya, prokrastinasi mempunyai dua pengertian. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi berarti menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan risiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan, prokrastinasi pada mahasiswa bisa disebabkan karena adanya permasalahan penyesuaian diri seseorang dari jenjang SMA/SMK ke perguruan tinggi.

Schneiders (Desmita, 2010) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkahlaku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya. Lebih lanjut, Sunarto dan Hartono (2006) menyatakan bahwa penyesuaian berarti adaptasi; dapat mempertahankan eksistensinya dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniyah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Dengan hal-hal yang terdapat di lingkungan yang berubah ini, diperlukan kesiapan psikologis maupun sosial agar

para mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri dengan baik. Penyesuaian diri ini menuntut kemampuan mahasiswa untuk dapat hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya (Willis dan Sofyan, 2005). Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi (Zakiyah, et al., 2010 ; Ardiansyah et al, 2013).

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti melihat bahwa permasalahan prokrastinasi pada mahasiswa terjadi akibat prokrastinasi seringkali tidak menjadi perhatian khusus bagi sebagian mahasiswa. Adanya prokrastinasi pada mahasiswa tentunya akan berdampak pada prestasi belajarnya dimana salah satunya masa tempuh pendidikan menjadi jauh lebih lama. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran tindakan-tindakan yang mampu mencegah prokrastinasi dilihat dari sisi penyesuaian diri.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan prokrastinasi berangkat dari fenomena empiris yang kerap ditemui di kalangan mahasiswa, yaitu kecenderungan menunda pengerjaan tugas akademik meskipun menyadari dampak negatif dari perilaku tersebut. Prokrastinasi sebagai perilaku menunda bukan hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, melainkan juga berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan akademik maupun sosial. Sejumlah kajian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, menghadapi tuntutan akademik, serta mengatur prioritas, sehingga lebih rentan melakukan prokrastinasi. Berdasarkan kajian di atas rumusan masalah penelitian ini yaitu : Apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Magelang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi tugas pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai penyesuaian diri pada mahasiswa baru serta bagaimana hubungan terhadap prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa. Selanjutnya penelitian ini diharapkan bisa memperkaya bahan penelitian di bidang Psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, penting untuk terus mengoptimalkan penyesuaian diri agar dapat menghadapi tantangan dimasa depan. Dengan meningkatkan penyesuaian diri, prokrastinasi akademik dapat berkurang, sehingga mahasiswa dapat mengelola waktu dengan lebih baik dan membentuk kebiasaan belajar yang positif.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan dan pemahaman mengenai psikologi pendidikan terkhusus tentang prokrastinasi terkait tugas dan penyesuaian diri dengan lingkungan yang berbeda dan sebagai acuan atau sumber referensi penelitian terkait penyesuaian diri dan prokrastinasi terkait tugas mahasiswa di perguruan tinggi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Penelitian Sebelumnya

Judul Penelitian	Nama Peneliti	Hasil Penelitian
Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama smp ihsan mulia boarding scoll pringsewu.	Zannah & Laily, 2019	Populasi : siswa sekolah asrama kelas VII jenjang SMP Ihsan Mulia Boarding Scholl Pringsewu. Sampel : siswa merupakan remaja awal usia 12-15 tahun, sebanyak 97 siswa. Metode : Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan

Judul Penelitian	Nama Peneliti	Hasil Penelitian
		metode self report questionnaire (kuesioner laporan diri). Hasil : Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis dengan tehnik analisis regresi sederhana, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah asrama SMP Ihsan Mulia Boarding Scholl Pringsewu yang ditunjukkan oleh hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,463$, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).
Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Santri Asrama Mts Pondok Pesantren Pabelan Magelang	Ardiansyah & Indrawati, 2013	Populasi : santri asrama MTs Pondok Pesantren Pabelan Sampel : berjumlah 58 santri yang diperoleh melalui teknik cluster random sampling dari populasi berjumlah 91 santri asrama MTs Pondok Pesantren Pabelan. Metode : Penelitian ini menggunakan dua skala: skala prokrastinasi akademik yang terdapat 21 aitem valid. Hasil : Uji hipotesis diperoleh skor koefisien korelasi $r_{xy} = -0,662$. Nilai r_{xy} yang negatif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel berifat negatif dengan Tingkat signifikan korelasi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik dapat diterima.
Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dan Prokrastinasi Akademik	Rumiani & Ghufron, 2010	Populasi : diambil kepada 231 orang mahasiswa yang sedang belajar pada jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan

Judul Penelitian	Nama Peneliti	Hasil Penelitian
Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan		<p>Universitas Negeri Padang (UNP). Sampel : ditentukan berdasarkan total jumlah populasi menggunakan teknik persampelan Simple Random Sampling. Metode : Menurut Sugiyono metode kuantitatif tepat jika digunakan untuk mengetahui sebuah permasalahan yang diambil melalui responden yang banyak. Hasil : Selanjutnya hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara <i>self-efficacy</i> dengan prokrastinasi, statistik menunjukkan hubungan tersebut berada pada level sederhana. Dengan kata lain semakin tinggi <i>self-efficacy</i> seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah <i>self-efficacy</i> seorang mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya</p>
Hubungan Antara Motivasi Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.	Premadyasari, 2012	<p>Populasi : tiga puluh mahasiswa jenjang magister di salah satu Sekolah Pascasarjana di Jakarta periode perkuliahan tahun 2010-2014. Sampel : mahasiswa jenjang magister di salah satu Sekolah Pascasarjana di Jakarta. Metode : dipilih secara acak dengan menggunakan teknik purposive sampling Hasil : Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa 6,6% subjek memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik 43 dalam taraf kategori rendah, sebanyak 80,1% berada dalam taraf kategori sedang dan sisanya 13,3% memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi.</p>

Judul Penelitian	Nama Peneliti	Hasil Penelitian
		Pada kategorisasi tingkat motivasi, dalam penelitian ini diperoleh temuan bahwa 13,2% subjek memiliki motivasi pada taraf rendah, 60,1% mempunyai motivasi pada taraf sedang dan sisanya 26,7% subjek memiliki motivasi akademik pada kategori tinggi.

Kesimpulan:

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dilihat dari subjek penelitian, dimana subjek penelitian ini adalah mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Magelang untuk mengidentifikasi hubungan penyesuaian diri terhadap prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi

1. Pengertian

Menurut Steel (2012) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah tindakan penundaan yang disengaja karena mengetahui bahwa penundaan akan menimbulkan konsekuensi negatif. Lebih lanjut Steel menjelaskan ciri-ciri individu yang melakukan prokrastinasi akademik, yaitu: 1) Individu yang melakukan prokrastinasi tidak memiliki kepercayaan diri untuk dapat menyelesaikan tugas. 2) Seorang prokrastinator tidak merasa ada alasan penting untuk segera menyelesaikan tugas. 3) Individu dengan prokrastinasi akademik tidak dapat merasa puas dengan keuntungan yang akan didapat setelah melakukan tugas. 4) Seorang prokrastinator akan merasa frustrasi, marah dan bosan terhadap tugas.

Prokrastinasi dalam kamus berasal dari kata *procrastinate* yang didefinisikan sama dengan *to postpone, put off, defer, prolong* yang berarti menunda atau memperpanjang. Secara etiologis atau menurut asal katanya, istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin “pro” yang berarti “mendorong maju atau bergerak maju” dan “cratinus” yang berarti “keputusan hari esok”, atau jika digabungkan menjadi “menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya”. Kata prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary* memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu (Burka, J. B., & Yuen, 2008). Menurut Sirin (2011) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, untuk menunda menyelesaikan tugas, serta menjadi kecenderungan perilaku yang disertai oleh adanya keyakinan yang irrasional.

Berdasarkan definisi yang disampaikan para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa, prokrastinasi adalah perilaku menunda dan menghindari untuk memulai maupun menyelesaikan tugas penting dikarenakan rasa tidak suka, dan pikiran irasional seperti takut gagal menyelesaikan, yang

menimbulkan rasa tidak nyaman seperti rasa cemas, bersalah, juga panik dan dapat mengakibatkan kegagalan menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.

2. Aspek-Aspek

Adapun aspek-aspek prokrastinasi menurut Ferrari dan stell (dalam Ghufroon & Risnawati, 2012) yaitu

a. *Perceived time*

Seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Procrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention action*

Seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

c. *Emotional distress*

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. Tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

d. Perceived ability

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang, keragu-raguan terhadap kemampuan akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu. Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas kuliah karena takut akan pengalaman kegagalan.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi.

Menurut Ferrari dalam artikel Wijaya dan Widodo (2015), bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik secara umum terbagi menjadi

- a. faktor internal yaitu faktor dalam diri individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi, meliputi faktor fisik seperti kondisi fisiologis seseorang yang mendorong kearah prokrastinasi seperti kelelahan dan faktor psikologis seseorang yang meliputi tipe kepribadian dan motivasi;
- b. faktor eksternal meliputi banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan, kondisi lingkungan dan pengasuhan otoriter ayah.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan dari seorang individu untuk menunda mengerjakan tugas dan cenderung melakukan hal yang lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas tersebut sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan menyebabkan kegagalan individu dalam menyelesaikan pendidikan.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam mengatasi tuntutan dan permasalahan pada lingkungan akademik agar mencapai keharmonisan dan keselarasan antara diri dengan lingkungan akademik dengan suatu usaha individu dalam menghadapi perubahan akademik yang terjadi dalam hidupnya. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dengan baik adalah orang yang dapat belajar dengan cara yang matang, efisien dan memuaskan, bermanfaat, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan akademik tanpa mengalami gangguan tingkah laku dengan segala keterbatasan yang ada pada dirinya (Schneiders, dalam Agustiani, 2009).

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri terdiri dari tiga aspek, yakni:

- a. Adaptasi, merupakan penyesuaian diri untuk mempertahankan diri (*self maintenance atau survival*) pada sebuah situasi yang lebih kompleks yang dipengaruhi oleh adanya perbedaan maupun keunikan kepribadian individu saat berhubungan dengan suatu lingkungan.
- b. Konformitas, merupakan cara memaknai penyesuaian diri yang diartikan bahwa seakan-akan individu mendapatkan tekanan supaya berperilaku sesuai norma sosial dan mampu menghindari diri dari penyimpangan perilaku, baik secara sosial, moral maupun emosional.
- c. Penguasaan (*mastery*), merupakan suatu kemampuan individu agar dapat merencanakan, mengorganisasikan dan menjalankan respon dalam beberapa cara sehingga terhindar dari suatu konflik, kesulitan dan frustrasi.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Fatimah (2010) dalam bukunya mengelompokkan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yakni:

a. Fisiologis

Kondisi fisiologis atau kondisi fisik, dalam kata lain seperti struktur fisik yang diwariskan, dimana perkembangannya berkaitan erat dengan susunan tubuh. Struktur fisik atau jasmani merupakan kondisi

primer bagi tingkah laku. Oleh karena itu, suatu kondisi tubuh atau fisik yang baik mempengaruhi tercapainya proses penyesuaian diri.

b. Psikologis

Kondisi psikologis sangat berpengaruh dalam proses penyesuaian diri. Proses dan hasil dari pengalaman, aktualisasi diri, hasil belajar, kebutuhan, kekecewaan, depresi, dan sebagainya. Artinya keadaan psikologis mempengaruhi individu dalam menyesuaikan diri baik dengan dirinya maupun lingkungannya.

c. Perkembangan dan Kematangan

Proses perkembangan dan kematangan memengaruhi setiap aspek kepribadian individu. Kondisi seperti emosional, keagamaan, sosial, moral dan intelektual akan dipengaruhi oleh faktor seperti bertambahnya usia. Artinya, perubahan dan perkembangan respons individu, tidak hanya diperoleh dalam proses belajar, tetapi juga faktor lain seperti yang telah disebutkan akan merubah perbuatan individu, kematangan dalam respon dan pola penyesuaian diri individu.

d. Lingkungan

Lingkungan keluarga sangat mempengaruhi proses interaksi sosial. karena keluarga merupakan proses interaksi pertama dilakukan oleh individu. Hubungan antara anak dengan orangtua, kerabat yang kemudian dilanjutkan dengan penyesuaian diri di sekolah yang dilanjutkan interaksi dengan masyarakat memberikan pengaruh dalam melakukan penyesuaian diri individu.

e. Budaya dan Agama

Proses penyesuaian diri yang dimulai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat dipengaruhi oleh budaya dan agama. Karena budaya dan agama biasanya diwariskan kepada keturunan. Disisi lain interaksi budaya yang ada di lingkungan juga menentukan pola penyesuaian diri individu.

C. Kerangka Pemikiran

Prokrastinasi merupakan kegagalan dalam melakukan apa yang semestinya dilakukan untuk dapat mencapai suatu tujuan, prokrastinasi juga berarti penundaan menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan. Fenomena ini sebagian besar dipengaruhi karena kegagalan mahasiswa untuk beradaptasi dengan dunia yang baru lagi, yakni kelas tatap muka dengan tugas yang tidak diberi tenggat waktu lama (Zakiyah et al, 2010). Perilaku prokrastinasi pada seseorang ditandai dengan ketidakmampuan orang tersebut dalam memanfaatkan waktu dengan baik, dan senantiasa selalu melakukan penundaan terhadap suatu pekerjaan (Brown & Hotzman, 1967). Prokrastinasi adalah penundaan untuk mengerjakan tugas maupun pekerjaan dengan sengaja dan individu tersebut mengetahui dampak negatif dari kebiasaan tersebut (Steel, 2007). Seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya Glenn (Ghufron & Risnawita, 2011).

Kumalasari (2012) mendefinisikan bahwa penyesuaian diri adalah sebuah upaya individu agar diterima didalam suatu lingkungan dan mengabaikan kepentingan pribadinya untuk kepentingan kelompok sehingga kemalasan akan menyebabkan dirinya adalah bagian penting dari sebuah kelompok tersebut. Kemudian menurut Calhoun & Acocella dalam artikel Ariyadi Wijaya (2012), mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu interaksi individu secara terus-menerus baik dengan dirinya pribadi, kepada orang lain, dan juga kepada lingkungan sekitar dimana tempat individu tersebut hidup. Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut maka yang bertindak sebagai variable X dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri dan variabel Y dalam penelitian ini adalah prokrastinasi pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara penyesuaian diri (X) dengan prokrastinasi (Y) pada mahasiswa.



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori, kajian empiris, serta fenomena yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Magelang; semakin tinggi tingkat penyesuaian diri, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan bentuk korelasi yaitu untuk mengetahui hubungan Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Penyesuaian Diri dan skala Prokrastinasi.

B. Variabel Penelitian

Secara lebih rinci pembagian variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas (X) : Penyesuaian Diri
2. Variabel Tergantung (Y) : Prokrastinasi

C. Definisi Operasional Variabel

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian Diri merupakan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan psikologis dimana individu mampu menerima dirinya dan juga mampu menikmati hidupnya tanpa adanya konflik dan dapat menerima berbagai kegiatan sosial dan berpartisipasi di lingkungan sekitarnya (Askara, K. 2020).

Prokrastinasi adalah perilaku yang terdapat pada mahasiswa dengan kecenderungan menunda hal-hal seperti tugas formal akademik dan juga terdapat kecenderungan untuk mencari pengalihan yang bersifat kesenangan, sehingga tugas akademik tidak lagi menjadi fokus utama Nurlyanawati, S., & Prihartanti, N. (2022). Perilaku prokrastinasi memiliki beberapa aspek yang membangun perilaku prokrastinasi, yaitu *Perceived time*; gagal menepati waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan, *Intention-action*; tidak sejalan dengan keinginan dan tindakan, *Emotional distress*; adanya kecemasan ketika melakukan prokrastinasi, *Perceived ability*; yakin terhadap kemampuan diri.

D. Populasi Penelitian

Menurut Margono (2004), populasi merupakan seluruh data yang menjadi pusat perhatian peneliti dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan. Populasi dalam penelitian ini adalah 71 mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Magelang yang memenuhi kriteria: (1) terdaftar sebagai mahasiswa aktif pada semester penelitian berlangsung dan termasuk dalam angkatan yang relevan dengan fokus penelitian, (2) tidak sedang mengambil cuti akademik, dan (3) bersedia berpartisipasi sebagai responden dengan mengisi instrumen penelitian secara lengkap. Karakteristik populasi ini meliputi latar belakang Mahasiswa Psikologi, dan sedang menempuh mata kuliah yang memerlukan penyelesaian tugas akademik, serta menghadapi tuntutan penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik dan sosial kampus. Pemilihan populasi ini didasarkan pada kesesuaian karakteristik dengan tujuan penelitian serta mempertimbangkan keterjangkauan dan keakuratan data.

E. Sampel Penelitian

Sampel dihitung dengan menggunakan teknik Slovin. Menurut Sugiyono, (2011) Rumus Slovin digunakan untuk menentukan sampel maka dilakukan penghitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} N &= \frac{N}{1+N(e)^2} \\ &= \frac{71}{1+71(0,05)^2} \\ &= \frac{71}{1+(71 (0,0025))} \\ &= \frac{71}{1+0.177} \\ &= 60 \end{aligned}$$

Jadi setelah dihitung menggunakan Rumus Slovin didapatkan sampel sebanyak 60 mahasiswa Psikologi, Dengan margin eror 5%.

Keterangan:

n = ukuran sampel/jumlah responden

N = ukuran populasi

e = persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir

Menurut Sugiyono, (2011) adapun dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin karena dalam penarikan sampel jumlahnya harus representative agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan perhitungannya pun tidak memerlukan tabel jumlah sampel, namun dapat dilakukan dengan rumus dan perhitungan sederhana.

F. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini angket diberikan kepada responden yaitu mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Magelang. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner atau angket. instrumen penelitian ini menggunakan skala Likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap fenomena atau gejala sosial yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai variabel penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri, yang diukur melalui skala yang memotret persepsi dan sikap mahasiswa terhadap kemampuan beradaptasi dengan tuntutan akademik maupun lingkungan sosial. Variabel terikat adalah prokrastinasi, yang diukur menggunakan skala yang mengungkap persepsi, kecenderungan, dan sikap mahasiswa dalam menunda penyelesaian tugas akademik.. Variabel penelitian ini dijabarkan menjadi sub variabel yang kemudian dijadikan indikator-indikator yang akan dijadikan sebagai tolak ukur untuk menyusun item -item pertanyaan yang berhubungan dengan varibel peneliti (Sugiyono,2018). Berikut blueprint kuisisioner penelitian.

1. Skala Penyesuaian Diri

Skala Penyesuaian diri merupakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti

berdasarkan teori Schneiders dalam kutipan Ali (2015) yang menyebutkan bahwa penyesuaian diri terdiri dari tiga aspek, yakni adaptasi yang terdiri dari berpikir positif dan kemampuan berkomunikasi, *konformitas* yang terdiri dari mampu menyesuaikan diri dan berani mengungkapkan hal positif, dan penguasaan yang terdiri dari sikap bijak dan menjalankan respon yang dapat dilihat pada Tabel 1. Model skala pengukuran menggunakan Likert dengan lima pilihan jawaban dengan skor yang berbeda-beda. Penyebaran untuk setiap aitem dapat dilihat pada Tabel 5. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan rentang 1-5 serta memiliki pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 3.1. Blueprint Skala Peyesuaian Diri

NO	Aspek	Indikator	Butir Aitem		Jumlah	Bobot (%)
			Fav	Unfav		
1	<i>Adaptasi</i>	Berpikir Positif dan kemampuan berkomunikasi	1,9,14	12,13	5	33,3%
2	<i>Konformitas</i>	Mampu menyesuaikan diri dan Berani mengungkapkan hal positif	2,4,11	8,7	5	33,3%
3	<i>Penguasaan (Mastery)</i>	Mempunyai sikap bijak dan mampu menjalankan respon	3, 15	6,5,10	5	33,3%
Jumlah			8	7	15	100%

2. Skala Prokrastinasi

Skala Prokrastinasi merupakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Ferrari dan stell (dalam Ghufroon & Risnawati, 2012) yang menyebutkan bahwa Prokrastinasi Akademik terdiri dari empat aspek, yakni *Intention Action* yang terdiri dari menunda dan menggampangkan tugas, *Parcived Time* yang terdiri Efektifitas waktu dan Gagal menepati tenggat tugas, *Emotional Distress* yang terdiri dari Melibatkan perasaan negatif, dan *Parcived Ability* yang terdiri dari Kemampuan mengerjakan tugas dan Menghindari tugas dengan hiburan

yang dapat dilihat pada Tabel 3. Model skala pengukuran menggunakan Likert dengan lima pilihan jawaban dengan skor yang berbeda-beda. Penyekoran untuk setiap aitem dapat dilihat pada Tabel 5. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan rentang 1-5 serta memiliki pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 3.2. Blueprint Skala Prokrastinasi

NO	Aspek	Indikator	Butir Aitem		Jumlah	Bobot (%)
			Fav	Unfav		
1	<i>Intention Action</i>	Menunda dan menggampangkan tugas	1	2,8,13,4	5	25%
2	<i>Perceived Time</i>	Efektifitas waktu dan Gagal menepati tenggat tugas	19,3,5,18	7,11,10	7	40%
3	<i>Penguasaan (Mastery)</i>	Melibatkan perasaan negatif	16	6	2	10%
4	<i>Emotional Distress</i>	Kemampuan mengerjakan tugas dan Menghindari tugas dengan hiburan	1,9,17	15,12	5	25%
Jumlah			9	11	19	100%

Tabel 3.3. Penyekoran Aitem

Pilihan Jawaban	Skor Aitem	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	0
Sesuai	3	1
Netral	2	2
Tidak Sesuai	1	3
Sangat Tidak Sesuai	0	4

G. Pengujian Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Uji validitas berkaitan dengan permasalahan apakah instrumen yang dimaksud dapat mengukur secara tepat pada sesuatu yang akan diukur tersebut. Pengujian validitas juga dikenal sebagai telah mutu soal dilakukan sebelum instrumen diujikan kepada subjek penelitian (Alwi, 2012). Pada penelitian ini dilakukan uji validitas isi, dimana tahap ini menguji kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel berkompeten atau melalui *expert judgement* (Azwar, 2017). Uji validitas isi menggunakan rumus Aiken's V untuk menghitung *content-validity coefficient* berdasarkan pada hasil penilaian dari panel ahli sebanyak tiga orang terhadap suatu aitem dari segi sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur. Penilaian dilakukan dengan memberikan nilai antara 1 (sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai 5 (sangat mewakili atau sangat relevan). item dikatakan memiliki validitas isi yang baik apabila $V > 0,5$, sedangkan aitem yang tidak memenuhi validitas isi adalah $V < 0,5$.

Rumus perhitungan validitas isi Aiken's V dalam (Azwar, 2017) adalah:

$$V = \frac{\sum s}{n(c - l)}$$

Keterangan:

- V : Validitas isi
- s : r – lo
- lo : Angka rating terendah (dalam hal ini adalah 1)
- c : Angka rating tertinggi (dalam hal ini adalah 5)
- r : Angka rating yang diberikan panel ahli

1. Pengujian Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas Isi

Validitas merupakan cara untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen benar-benar mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur (Martino & Freda, 2016). Penelitian ini menggunakan validitas isi (content validity), yaitu jenis validitas yang memfokuskan pada kesesuaian elemen-elemen dalam instrumen dengan konsep yang diukur, sehingga analisis rasional menjadi proses utama dalam pengujiannya (Febrianawati Yusup, 2018). Penilaian validitas isi dilakukan melalui expert judgment, yaitu meminta pendapat panel ahli di bidang psikologi dan metodologi penelitian untuk menilai relevansi setiap item instrumen terhadap indikator variabel penelitian. Teknik penghitungan menggunakan koefisien Aiken's V, dengan skala penilaian 1–5 (1 = sangat tidak relevan hingga 5 = sangat relevan) sesuai panduan Saifuddin Azwar (2019). Nilai koefisien Aiken's V kemudian diinterpretasikan untuk menentukan apakah setiap butir instrumen memiliki tingkat relevansi yang memadai dan layak digunakan dalam penelitian. Validitas isi menggunakan rumus Aiken's V sebagai berikut:

$$V = \sum s / [n(C-1)]$$

Keterangan:

V = indeks kesepakatan mengenai validitas butir

s = angka yang diberika peneliti dikurangi angka penelitian validitas terendah (hal ini = 1)

n = jumlah panel ahli (*expert judgement*)

c = angka penilaian validitas tertinggi (hal ini = 5)

Rentang koefisien 0 – 1,00 sehingga suatu item dikatakan relevan jika nilai $V > 0,6$. Sebaliknya, item dikatakan buruk jika nilai $V < 0,6$ (Saifuddin Azwar, 2019).

b. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas pada suatu instrument penelitian adalah sebuah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah kusioner yang digunakan dalam pengambilan data penelitian sudah dapat dikatakan reliabel atau tidak (Dewi

& Sudaryanto, 2020). pada uji reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Alpha Cronbach. Di mana menurut Putri dalam Dewi & Sudaryanto (2020) apabila suatu variable menunjukkan nilai Alpha Cronbach >0.60 maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur. kemudian ketentuan lain, reliabel atau tidaknya nilai kusioner tersebut perlu dibandingkan dengan ketentuan reliabilitas yang sudah diakui.

H. Analisis Data Penelitian

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menegaskan asumsi dari sebuah data dari setiap variabel penelitian yang dianalisis membentuk distribusi normal (Ulkhag, M. M. 2023). Pada penelitian ini uji normalitas yang dilakukan menggunakan *Test of Normality* metode *kolmogorov smirnov*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika $(sig) > 0,05$, dan apabila nilai $(sig) < 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak berdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software IBM SPSS statistic*.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan agar peneliti dapat mengetahui tingkat linieritas data apakah variabel bebas dan variabel terganggu mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas ini menggunakan *tes for linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai Sig. Linearity $< 0,05$ maka terdapat hubungan linier antar variabel bebas dan terganggu. Apabila nilai Sig. Linearity $> 0,05$, maka tidak terdapat hubungan linear antar variabel bebas dan variabel terganggu (Purnomo, 2016). Uji linieritas pada penelitian yang akan dilakukan peneliti akan memanfaatkan *software computer* yaitu IBM SPSS statistic.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini akan menggunakan Teknik analisis korelasi *pearson product moment*. Data korelasi *pearson product moment* adalah harus sudah memenuhi uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, heteroskedastisitas, auto korelasi). Jika salah satu tidak terpenuhi persyaratan tersebut analisis korelasi tidak dapat dilakukan. Uji hipotesis pada penelitian yang akan dilakukan peneliti akan memanfaatkan *software computer* yaitu *IBM SPSS statistic*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Penyesuaian Diri (X) dan Prokrastinasi (Y). Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri, semakin rendah tingkat prokrastinasi yang ditunjukkan. Hasil ini diperkuat oleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $-0,325$ dan nilai determinasi (R^2) sebesar $0,105$, yang menunjukkan bahwa $22,3\%$ variasi prokrastinasi dapat dijelaskan oleh penyesuaian diri, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Selain itu, uji signifikansi Pearson Product Moment menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,011 < 0,05$, yang menegaskan bahwa hubungan antara variabel X dan Y bersifat signifikan. Koefisien korelasi negatif yang diperoleh menandakan hubungan berlawanan arah, yakni semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi mereka. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri, semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi.

1. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan proses dan hasil penelitian kepada beberapa pihak yaitu:

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, penting untuk terus mengoptimalkan penyesuaian diri agar dapat menghadapi tantangan di masa depan. Dengan meningkatkan penyesuaian diri, prokrastinasi akademik dapat berkurang, sehingga mahasiswa dapat mengelola waktu dengan lebih baik dan membentuk kebiasaan belajar yang positif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti prokrastinasi pada mahasiswa, disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi. Misalnya, motivasi, karakteristik kepribadian (seperti perfeksionisme dan ketakutan akan kegagalan), serta memperluas orientasi penelitian ke tingkat pendidikan lain dengan subjek yang berbeda. Dengan demikian, penelitian dapat mengungkap wacana baru dengan daya generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aligifari. (2000). *Analisis Teori Regresi: Teori Kasus dan Solusi*. BPFE.
- Aligifari. (2016). *Mengukur Kualitas Layanan*. BPFE.
- Ardiansyah, A., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Santri Asrama Mts Pondok Pesantren Pabelan Magelang. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 2(4), 33–42.
- Arifin, Z. (2012). *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ariyadi Wijaya. (2012). *Pendidikan Matematika Realistik, Suatu Alternatif Pendekatan Pembelajaran Matematika*. Graha Ilmu.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge. MA: Da Capo Press.
- Dan, K., Kerja, L., Pt, P., & Indah, I. (2020). *Edunomika – Vol. 04, No. 01 (Februari 2020)*. 04(01), 69–87.
- Daulay, N. (2021). Motivasi Dan Kemandirian Belajar Pada Mahasiswa Baru. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 21–35. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(1\).5011](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(1).5011)
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 491-501.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hanif, M. (2019). *Jurnal Pendidikan | Jurnal Pendidikan*. 4(2), 53–60. <http://jurnal.ut.ac.id/index.php/jp/search/authors/view?givenName=MeryNoviyanti&familyName=&affiliation=UniversitasTerbuka&country=ID&authorName=MeryNoviyanti>

- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hurlock. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga Press.
- Kurnia, H. (2014). Pengaruh Keaktifan Berorganisasi Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Universitas Cokroaminoto Yogyakarta. *Academy of Education Journal*, 5(2), 91–103. <https://doi.org/10.47200/aoej.v5i2.120>
- Longhitano, S. G., Mellere, D., Steel, R. J., & Ainsworth, R. B. (2012). Tidal depositional systems in the rock record: A review and new insights. *Sedimentary Geology*, 279, 2–22. <https://doi.org/10.1016/j.sedgeo.2012.03.024>
- Mahdar. (2022). *Kontribusi Usahatani Kopi Robusta Terhadap Pendapatan Rumah*. 2(10), 3717–3732.
- Mayasari, L. (2007). *Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Organisasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- MUNARGO, U., & Rozzaqyah, F. (2021). *HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Murdiantoro, B. (2011). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi Padi di Desa Pulorejo Kecamatan Winong Kabupaten Pati. *Skripsi FE UNNES Semarang*, 111. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/7379>
- Nurlyanawati, S., & Prihartanti, N. (2022). *Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) Dan Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ridha, N. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62-70.
- Rokhmatika, L. (1940). *Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri dengan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas unggulan* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).

- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55-62.
- Sayekti, W. I., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ilmu Budaya Dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 412–423. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20259>
- Sayyidah, A. N. (2015). Dinamika penyesuaian diri penyandang disabilitas di tempat magang kerja (Studi Deskriptif di Balai Rehabilitasi Terpadu Penyandang Disabilitas (BRTPD) Yogyakarta). *INKLUSI Journal of Disability Studies*, 2(1), 1-24.
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional).
- Sirin. (2011). Academic Procrastination Among Undergraduates Attending of School Physical Education and Sports: Role of General Procrastination, Academic Motivation, and Academic Self Efficacy. *Educational Research and Reviews Academic Journal*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian*. ALFABET.
- Suratiyah, K. (2015). *Ilmu Usaha Tani*. Penebar Swadaya.
- Takwin, Bagus, J. (2011). Kesadaran perubahan Diri Dan Persepsi Terhadap Perubahan Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 5(1).
- Ulkhag, M. M. (2023). Determinan pencapaian siswa bidang matematika: Perbandingan antara indonesia dan singapura. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Matematika: PowerMathEdu*, 2(1), 9-16.
- Wanda. (2015). Analisis Pendapatan Usaha Tani Jeruk Siam (Studi Kasus di Desa Padang Pangrapat Kecamatan Tanah Grogot Kabupaten Paser). *E-Journal Ilmu Administrasi Bisnis*, 3(3), 600–611.
- Widodo, P. B. (2006). Reliabilitas dan validitas konstruk skala konsep diri untuk mahasiswa Indonesia. *Jurnal psikologi universitas diponegoro*, 3(1).
- Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakary

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

Variabel X Penyesuaian Diri

Kisi-Kisi Sikap Penyesuaian Diri

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item	
			Fav	Unfav	Yang Disusun	Yang Diharapkan
1.	Adaptasi	Berfikir Positif dan Kemampuan Berkomunikasi	3	2	5	2
2.	Konformitas	Mampu menyesuaikan diri dan berani mengungkapkan hal positif.	3	2	5	2
3.	Penguasaan (Mastery)	Mempunyai sikap bijak dan mampu menjalankan respon	2	3	5	3
Total			8	7	15	7