

**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 IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Profil Responden**

Tabel di bawah ini menyajikan data mengenai frekuensi dan persentase beberapa informasi terkait subjek dalam penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 4.1. Karakteristik Responden**

Tahun Angkatan	Laki- laki	Perempuan	Jumlah	Presentase
2021	8	7	15	25.00%
2022	9	7	16	26.67%
2023	15	14	29	48.33%
Jumlah	32	28	60	100%

Berdasarkan distribusi responden menurut tahun angkatan dan jenis kelamin, mayoritas responden berasal dari angkatan 2023 sebanyak 29 orang (48,33%), diikuti oleh angkatan 2022 sebanyak 16 orang (26,67%), dan angkatan 2021 sebanyak 15 orang (25,00%). Ditinjau dari jenis kelamin, responden laki-laki berjumlah 32 orang (53,33%), sedikit lebih banyak dibandingkan responden perempuan yang berjumlah 28 orang (46,67%). Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi responden relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan, dengan kecenderungan jumlah responden lebih banyak pada angkatan terbaru.

##### **2. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian mulai dilakukan pada bulan Januari hingga Juni 2025. Penelitian ini berfokus pada penyesuaian diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa. Guna dapat dilakukannya penelitian, peneliti memutuskan melakukan penelitian dengan menggunakan angket . Langkah awal peneliti mencari data atau informasi tentang penyesuaian diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa. Dalam penyebaran angket penelitian, peneliti meminta izin dan bantuan terhadap beberapa

mahasiswa. Dalam meminta batuan peneliti bertemu langsung dengan responden, kemudian peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pengisian angket pada penelitian ini dan juga peneliti meminta persetujuan responden dalam mengisi angket.

### 3. Katagori data subjek

Peneliti mengkategorisasikan data pada hasil penelitian terkait hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa dalam 5 jenjang kategorisasi (sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi) yang berpedoman pada buku (Azwar, 2017) dengan rumus pedoman sebagai berikut:

**Tabel 4.2. Rumus kategorisasi data subjek**

Sangat rendah	$X \leq M - 1,5.SD$
Rendah	$M - 1,4.SD < X \leq M - 0,4.SD$
Sedang	$M - 0,5.SD < X \leq M + 0,5.SD$
Tinggi	$M + 0,4.SD < X \leq M + 1,4.SD$
Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5.SD$

Keterangan

M = Mean

SD = Standar Deviasi

Hasil analisis deskriptif data menunjukkan variable Prokrastinasi dan Penyesuaian diri memiliki nilai M dan SD masing-masing sebagai berikut:

**Tabel 4.3. Kategorisasi skor variabel *Prokrastinasi* dan *Penyesuaian Diri***

Kategori	Prokrastinasi	Penyesuaian Diri
Sangat Rendah	$X \leq 52,6$	$X \leq 39,46$
Rendah	$52,7 < X \leq 57,46$	$39,47 < X \leq 43,02$
Sedang	$57,47 < X \leq 62,32$	$43,03 < X \leq 46,58$
Tinggi	$62,33 < X \leq 67,17$	$46,54 < X \leq 50,13$
Sangat Tinggi	$X \geq 67,18$	$X \geq 50,14$

## B. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

### 1.1. Uji Validitas Isi

Uji validitas dilakukan untuk memastikan setiap item dalam instrumen mampu mengukur konstruk yang dimaksud, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya. Instrumen angket telah divalidasi oleh 2 ahli bidang psikologi untuk memastikan setiap item sesuai dengan indikator variabel Penyesuaian Diri dan Prokrastinasi.

**Tabel 4.4. Skor Penyesuaian Diri**

Pertanyaan	Panel Ahli		$\sum s$	V	Kesimpulan	V Per Aspek
	Ahli 1	Ahli 2				
1	Skor	4	4	6	0.750	Valid
	s	3	3			
2	Skor	4	4	6	0.750	Valid
	s	3	3			
3	Skor	4	4	6	0.750	Valid
	s	3	3			
4	Skor	4	4	6	0.750	Valid
	s	3	3			
5	Skor	3	4	5	0.625	Valid
	s	2	3			
6	Skor	3	4	5	0.625	Valid
	s	2	3			
7	Skor	3	4	5	0.625	Valid
	s	2	3			
8	Skor	3	4	5	0.625	Valid
	s	2	3			
9	Skor	3	4	5	0.625	Valid
	s	2	3			
10	Skor	3	4	5	0.625	Valid
	s	2	3			
11	Skor	4	4	6	0.750	Valid
	s	3	3			
12	Skor	2	4	4	0.500	Tidak Valid
	s	1	3			
13	Skor	2	4	4	0.500	Tidak Valid
	s	1	3			

0.650

	Skor	3	4			
14	s	2	3	5	0.625	Valid
	Skor	3	4			
15	s	2	3	5	0.625	Valid

Berdasarkan tabel skor penyesuaian diri yang dinilai oleh panel ahli, sebagian besar item instrumen (13 dari 15 pertanyaan) dinyatakan valid dengan nilai validitas (V) antara 0,625 hingga 0,750, sedangkan dua item (pertanyaan 12 dan 13) memiliki nilai 0,500 sehingga dinyatakan tidak valid. Rata-rata nilai validitas per aspek sebesar 0,650 menunjukkan bahwa secara keseluruhan instrumen memiliki tingkat kesahihan yang cukup baik, meskipun beberapa item perlu direvisi atau dihapus agar instrumen lebih konsisten.

**Tabel 4.5. Skor Prokrastinasi**

Pertanyaan	Panel Ahli			$\Sigma s$	V	Kesimpulan	V Per Aspek
	Ahli 1	Ahli 2					
	Skor	3	3	4	0.500		
1	s	2	2			Tidak Valid	
	Skor	4	4	6	0.750		
2	s	3	3			Valid	
	Skor	4	4	6	0.750		
3	s	3	3			Valid	
	Skor	3	3	4	0.500		
4	s	2	2			Tidak Valid	
	Skor	4	4	6	0.750		
5	s	3	3			Valid	
	Skor	4	4	6	0.750		
6	s	3	3			Valid	
	Skor	4	4	6	0.750		
7	s	3	3			Valid	
8	Skor	4	4	6	0.750	Valid	0.711

	s	3	3		
	Skor	4	4	6	0.750
9	s	3	3		Valid
	Skor	4	4	6	0.750
10	s	3	3		Valid
	Skor	4	4	6	0.750
11	s	3	3		Valid
	Skor	4	4	6	0.750
12	s	3	3		Valid
	Skor	4	4	6	0.750
13	s	3	3		Valid
	Skor	4	4	6	0.750
14	s	3	3		Valid
	Skor	4	4	6	0.750
15	s	3	3		Valid
	Skor	4	4	6	0.750
16	s	3	3		Valid
	Skor	4	4	6	0.750
17	s	3	3		Valid
	Skor	3	3	4	0.500
18	s	2	2		Tidak Valid
	Skor	4	4	6	0.750
19	s	3	3		Valid

Berdasarkan hasil penilaian dua panel ahli, sebagian besar butir pertanyaan memiliki nilai V sebesar 0,750 sehingga dinyatakan valid, sedangkan hanya tiga butir (nomor 1, 4, dan 18) yang memiliki nilai V sebesar 0,500 sehingga dikategorikan tidak valid. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum instrumen yang diuji memiliki tingkat validitas yang baik, karena mayoritas butir pertanyaan memenuhi kriteria kelayakan, meskipun ada beberapa butir yang perlu direvisi atau diperbaiki agar kualitasnya sejalan dengan butir lain yang sudah valid.

## 1.2. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi dan kestabilan yang baik dalam mengukur variabel yang diteliti. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat menghasilkan data yang konsisten apabila digunakan berulang kali dalam kondisi yang relatif sama. Instrumen yang reliabel akan meminimalkan kesalahan pengukuran dan memberikan hasil yang dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik Cronbach's Alpha melalui program SPSS, karena metode ini umum digunakan untuk menguji konsistensi internal kuesioner dengan skala Likert. Nilai Cronbach's Alpha yang tinggi menunjukkan bahwa butir-butir pertanyaan di dalam instrumen memiliki keterkaitan yang kuat dalam mengukur konstruk yang sama, sehingga instrumen layak digunakan untuk pengumpulan data.

**Tabel 4.6. Uji Reabilitas**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
.898	29

Berdasarkan Tabel 4.6, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,904 dengan jumlah item 29 menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi karena melebihi batas minimal 0,70. Artinya, secara keseluruhan butir-butir pertanyaan dalam instrumen ini konsisten dalam mengukur variabel yang diteliti.

**Tabel 4.7. Item Total Statistik**

<b>Corrected item- total Correlation</b>	<b>Cronbach's Alpha if</b>
--	--------------------------------

	<b>Item Deleted</b>	
X1	0.744	0.889
X2	0.744	0.889
X3	0.744	0.889
X4	0.744	0.889
X5	0.744	0.889
X6	0.744	0.889
X7	0.744	0.889
X8	0.744	0.889
X9	0.744	0.889
X10	0.744	0.889
X11	0.744	0.889
X12	0.744	0.889
X13	0.744	0.889
Y14	0.149	0.900
Y15	0.149	0.900
Y16	0.149	0.900
Y17	0.179	0.900
Y18	0.149	0.900
Y19	-0.079	0.904
Y20	0.149	0.900
Y21	0.149	0.900
Y22	0.225	0.900
Y23	0.149	0.900
Y24	0.149	0.900
Y25	0.057	0.903
Y26	0.149	0.900
Y27	0.149	0.900
Y28	0.149	0.900
Y29	0.149	0.900

Berdasarkan tabel Corrected Item-Total Correlation dan Cronbach's Alpha if Item Deleted, item X1–X13 memiliki korelasi yang tinggi dengan total skor (0,744) dan alpha tetap 0,889 jika dihapus, menunjukkan bahwa item-item ini sangat konsisten dan memperkuat reliabilitas skala. Sebaliknya, item Y14–Y29 sebagian besar memiliki korelasi rendah (sekitar 0,149) bahkan ada yang negatif (Y19 = -0,079), dan penghapusan item-item ini justru meningkatkan Cronbach's Alpha menjadi 0,900–0,904, menandakan item-item tersebut kurang konsisten dan menurunkan

reliabilitas skala, sehingga sebaiknya dievaluasi ulang atau dihapus untuk memperkuat konsistensi alat ukur.

**Tabel 4.8. Kategorisasi Prokrastinasi**

		Frequency	Percent
Valid	Sangat Rendah	17	28.3
	Rendah	33	55.0
	Sedang	8	13.3
	Tinggi	2	3.3
Total		60	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah dengan jumlah 33 atau 55.0%.

**Tabel 4.9. Kategori Penyesuaian Diri**

		Frequency	Percent
Valid	Sangat Rendah	6	10.0
	Rendah	18	30.0
	Sedang	31	51.7
	Tinggi	5	8.3
Total		60	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri yang sedang dengan jumlah 31 atau 51.7%.

**Tabel 4.10. Deskripsi Statistik**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	60	1.00	5.00	2.9927	1.14290
Y	60	1.99	4.37	3.4193	.62210

---

Valid N	60
---------	----

(listwise)

---

Berdasarkan analisis deskriptif data diketahui bahwa mean variabel prokrastinasi = 3.4193 dan standar deviasi = 0.62210 , sementara pada variable penyesuaian diri memiliki mean = 2.9927 dan standar deviasi = 1.14290

Pada kategori sangat rendah mencakup nilai-nilai data yang berada di bawah batas Mean dikurang 1,5 kali standar deviasi (SD). Dalam konteks penelitian ini, penyesuaian diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang masuk dalam kategori ini mengindikasikan bahwa tingkat penyesuaian diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa berada pada tingkat yang sangat rendah. Pada kategori rendah melibatkan nilai-nilai data yang berada di antara batas Mean dikurangi 1,5 kali SD dan batas Mean dikurangi 0,5 kali SD.

Kategori sedang mencakup nilai-nilai data yang berada di antara batas Mean dikurangi 0,5 kali SD dan batas Mean ditambah 0,5 kali SD. Dalam konteks penelitian ini, nilai penyesuaian diri dengan prokrastinasi yang masuk dalam kategori ini mengindikasikan bahwa tingkat penyesuaian diri dengan prokrastinasi beradapada tingkat yang moderat. Kategori tinggi melibatkan nilai-nilai data yang berada di atas batas Mean ditambah 0,5 kali SD dan batas Mean ditambah 1,5 kali SD. Penyesuaian diri dengan prokrastinasi yang masuk dalam kategori ini menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri dengan prokrastinasi berada pada tingkat tinggi. Kategori sangat tinggi mencakup nilai-nilai data yang berada di atas batas Mean ditambah 1,5 kali SD. Nilai penyesuaian diri dan prokrastinasi yang termasuk dalam kategori ini mengindikasikan bahwa tingkat penyesuaian diri dan prokrastinasi berada pada tingkat yang sangat tinggi.

## **B. Hasil dan Analisis Data**

### **2.1. Uji Asumsi Klasik**

Data yang baik ialah yang memenuhi syarat uji asumsi klasik. Maka setelah dinyatakan memenuhi persyaratan yang meliputi uji normalitas, Linearitas, dan

heteroskedastisitas data penelitian dapat digunakan sebagai bahan analisis uji hipotesis., uji asumsi klasik dilakukan dengan program SPSS

a. Normalitas

**Tabel 4.11. Uji Normalitas**

Variabel	Sig (2 tailed)	Distribusi Data
X (Penyesuaian Diri)	0.200	Normal
Y (Prokrastinasi)	0.200	Normal

Uji normalitas data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Untuk memastikan bahwa data memiliki distribusi yang normal atau sebaliknya, peneliti mengacu pada ketentuan yang diberikan oleh Sugiyono (2015) data penelitian dinyatakan terdistribusi secara normal jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yang didapat dari hasil olah data SPSS lebih besar dari pada 0,05. Berdasarkan sajian tabel di atas diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* Variabel X (Penyesuaian Diri) sebesar 0.200 dan Variabel Y (Prokrastinasi) 0.200 lebih besar dari 0,05. Maka dengan hasil tersebut, peneliti menyimpulkan secara statistik data penelitian dari setiap variabel yang telah diperoleh berdistribusi normal.

**2.2. Linearitas**

**Tabel 4.12. Uji Linieritas (Tabel ANOVA)**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y*X (combined)	23.947	31	.772	1.40	.183
Linearity	8.775	1	8.775	15.955	<.001
Deviation from Linearity	15.172	30	0.506	0.920	.590
Within Groups	15.400	28	0.550		
Total	39.347	59			

Uji linieritas dilakukan memiliki tujuan untuk mengetahui apakah dari variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan yang linear atau tidak, suatu data dapat dikatakan linear apabila pada tabel anova memiliki *Sig. Deviation From Linearity* > 0,05. Berdasarkan hasil uji ANOVA Linearity menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara penyesuaian diri dan prokrastinasi pada mahasiswa, ditunjukkan dengan nilai  $F = 15.955$  dan  $Sig. < 0.001$ . Hal ini berarti semakin tinggi tingkat penyesuaian diri mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi. Selain itu, nilai deviation from linearity sebesar  $F = 0.920$  dengan  $Sig. = 0.590 (> 0.05)$  menegaskan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari model linear, sehingga hubungan antara kedua variabel dapat dijelaskan secara konsisten melalui garis lurus.

**Tabel 4.13. Hasil Uji Hubungan Linear dan Non-Linear antara Penyesuaian Diri dan Prokrastinasi**

Variabel	R	R <sup>2</sup>	Eta.	Eta <sup>2</sup>
Y terhadap X	-0.325	0.105	0.090	0.593

Hasil Measures of Association ( Pengukuran Hubungan) menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,325 yang berarti hubungan linear bersifat negatif dengan kekuatan sedang. Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,223 mengindikasikan bahwa 22,3% variasi prokrastinasi dapat dijelaskan oleh penyesuaian diri. Sementara itu, nilai Eta sebesar 0,780 dan Eta<sup>2</sup> sebesar 0,609 menunjukkan adanya hubungan total yang kuat (linear dan non-linear), di mana 60,9% variasi prokrastinasi secara umum dijelaskan oleh penyesuaian diri.

### 2.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini akan menggunakan Teknik analisis korelasi *pearson product moment*. Data korelasi *pearson product moment* dilakukan sesudah memenuhi uji asumsi klasik (normalitas, linearitas). Jika salah satu tidak

terpenuhi persyaratan tersebut analisis korelasi tidak dapat dilakukan (Sugiyono, 2019). Uji hipotesis pada penelitian yang akan dilakukan peneliti akan memanfaatkan software computer yaitu *IBM SPSS statistic*. Berikut adalah pemaparan hasil uji korelasi *pearson product moment*.

**Tabel 4.14. Uji Hipotesis Teknik analisis korelasi *Pearson product-moment***

<b>Correlations</b>			
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.325*
	Sig. (2-tailed)		.011
	N	60	60
Y	Pearson Correlation	-.325*	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	60	60

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel *Penyesuaian Diri* (X) dan *Prokrastinasi* (Y) sebesar -0,325 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,011 (< 0,05). Nilai korelasi negatif menunjukkan adanya hubungan berlawanan arah, artinya semakin tinggi penyesuaian diri seseorang, maka tingkat prokrastinasi cenderung semakin rendah, dan sebaliknya. Besarnya koefisien korelasi -0,325 berada pada kategori sedang menurut interpretasi umum korelasi (0,30–0,499). Dengan demikian, hubungan antara penyesuaian diri dan prokrastinasi dalam penelitian ini bersifat negatif, signifikan secara statistik, dan memiliki kekuatan sedang.

Korelasi *pearson product moment* ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara korelasi kedua variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh. Berdasarkan teori dari Sugiyono (2019) Hipotesis korelasi *pearson product moment* dapat diterima jika nilai Sig. (2-tailed) < dari 0,05. Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) 0,011 < 0,05 maka dapat

disimpulkan bahwa Terdapat Hubungan yang signifikan antara antara Variabel X (Penyesuaian Diri) dengan Variabel Y (Prokrastinasi). Kemudian untuk melihat korelasi dari data variabel tersebut dapat dilihat dari besaran angka *Pearson Correlation* yang diperoleh. Apabila bertanda negatif maka hubungannya berlawanan arah dan apabila positif hubungan antar variabel searah. Berikut adalah tabel interpretasi keefisien korelasinya (Sugiyono, 2019).

### C. Pembahasan

Hasil analisis statistik pada penelitian ini pada pengujian asumsi normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Untuk variabel Penyesuaian Diri, nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,200, sedangkan untuk variabel Prokrastinasi, nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,200. Seluruh nilai signifikansi tersebut berada di atas batas kritis 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Pemenuhan asumsi normalitas ini memungkinkan penggunaan teknik analisis parametrik, khususnya korelasi Pearson.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel X (Penyesuaian Diri) dan variabel Y (Prokrastinasi) bersifat linear. Hasil analisis menunjukkan nilai Sig. Linearity sebesar  $<0,011$  ( $<0,05$ ) yang menandakan adanya hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel. Sementara itu, nilai Sig. Deviation from Linearity sebesar 0,592 ( $>0,05$ ) menunjukkan bahwa data tidak menyimpang secara signifikan dari garis linear. Dengan demikian, asumsi linearitas terpenuhi.

Analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,325 dengan tingkat signifikansi  $<0,011$  ( $<0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan prokrastinasi. Besarnya korelasi ini termasuk dalam kategori sedang (0,30–0,499), yang mengindikasikan bahwa peningkatan penyesuaian diri cenderung diikuti dengan penurunan tingkat prokrastinasi. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,105 menunjukkan bahwa 22,3% variasi prokrastinasi dapat dijelaskan oleh penyesuaian diri, sedangkan

sisanya 77,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) dalam kutipan Bangun & Sovranita, (2022) yang menyatakan bahwa prokrastinasi sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengatur diri, mengelola waktu, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Individu dengan penyesuaian diri yang baik umumnya memiliki keterampilan adaptasi yang memadai, kemampuan mengelola emosi, serta kecakapan sosial yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan tanpa harus menunda penyelesaian tugas.

Penelitian sebelumnya oleh Klassen et al. (2008) juga mendukung temuan ini, di mana penyesuaian diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan kemampuan menyesuaikan diri mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang memengaruhi pengambilan keputusan, pengaturan prioritas, serta kedisiplinan dalam menyelesaikan pekerjaan. Dengan kata lain, semakin baik individu mampu menyesuaikan diri, semakin kecil kemungkinan mereka terjebak dalam perilaku menunda.

Jika dibandingkan dengan penelitian Zannah & Laily (2019), yang menemukan hubungan negatif signifikan antara penyesuaian diri dan prokrastinasi pada siswa Asrama kelas VII Jenjang SMP Ihsan Mulia Boarding School Pringsewu, hasil penelitian ini konsisten dalam menunjukkan arah hubungan yang serupa, meskipun konteks subjek berbeda. Namun, penelitian ini menemukan rata-rata penyesuaian diri mahasiswa berada pada kategori tinggi, sedangkan Zannah & Laily (2019) melaporkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh faktor usia, kematangan emosional, dan pengalaman belajar di perguruan tinggi yang menuntut kemandirian lebih besar.

Dari perspektif teori, hasil penelitian ini menguatkan pandangan bahwa penyesuaian diri yang baik dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap perilaku prokrastinasi. Mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan tekanan

akademik cenderung mengembangkan disiplin diri dan strategi pengelolaan waktu yang efektif, sehingga mengurangi risiko penundaan pengerjaan tugas. Pertama, aspek adaptasi yang menjadi bagian penting dalam penyesuaian diri berperan besar dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan sosial di kampus. Dengan tingkat penyesuaian diri yang tinggi, mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang tampaknya mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang lebih kompleks, seperti tuntutan perkuliahan dan interaksi sosial di lingkungan kampus yang beragam. Selain itu, aspek konformitas, yang mencakup kesesuaian perilaku mahasiswa dengan norma sosial, dapat dilihat dari tingginya kesadaran mereka untuk berperilaku sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku di lingkungan kampus, seperti disiplin dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Meskipun ada kecenderungan prokrastinasi yang rendah di kalangan mahasiswa, mereka tetap mampu berperilaku sesuai dengan norma yang ada.

Selain itu, faktor fisiologis yang mencakup kondisi fisik mahasiswa juga sangat mempengaruhi penyesuaian diri mereka. Mahasiswa dengan kondisi fisik yang baik tentu lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan menjaga keseimbangan antara belajar dan kegiatan sosial. Faktor psikologis, seperti pengalaman, kecemasan, atau motivasi diri juga mempengaruhi bagaimana mahasiswa menghadapi prokrastinasi. Dalam hal ini, mahasiswa dengan kondisi psikologis yang stabil lebih mudah untuk menghindari kebiasaan menunda-nunda tugas dan lebih efisien dalam menyelesaikan perkuliahan mereka.

Menurut Steel et al. (2012), prokrastinasi adalah penundaan sengaja yang dilakukan meskipun mengetahui akan ada konsekuensi negatif. Ciri-ciri prokrastinator akademik meliputi: 1) kurangnya kepercayaan diri untuk menyelesaikan tugas, 2) tidak merasa perlu segera menyelesaikan tugas, 3) tidak puas dengan hasil yang diperoleh, dan 4) merasa frustrasi, marah, dan bosan dengan tugas.

Berdasarkan definisi prokrastinasi yang dijelaskan oleh para ahli, seperti Steel et al. (2012) dan Ferrari & Stell dalam Ghufron & Risnawati, (2012), prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas dengan alasan

yang sering kali bersifat irasional, seperti rasa takut gagal, kecemasan, atau ketidakpercayaan diri. Hal ini menciptakan perasaan cemas dan frustrasi, serta dapat berujung pada kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Namun, hasil penelitian di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan bahwa meskipun prokrastinasi adalah tantangan umum yang dihadapi oleh mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil ini mencerminkan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola waktu dan adaptasi terhadap tantangan akademik, yang merupakan modal penting dalam mendukung keberhasilan studi mereka. Namun, tetap penting bagi pihak universitas untuk terus memberikan dukungan, baik dalam bentuk pelatihan pengelolaan waktu maupun program yang mendorong pengembangan penyesuaian diri, guna mempertahankan potensi maksimal dari mahasiswa tersebut.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya intervensi yang fokus pada peningkatan kemampuan penyesuaian diri untuk mengurangi tingkat prokrastinasi, khususnya di lingkungan pendidikan. Program pelatihan seperti *time management training*, keterampilan komunikasi interpersonal, *self-regulation skills*, dan teknik manajemen stres dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya intitusi Pendidikan menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan adaptif terhadap kebutuhan siswa, serta menyediakan bimbingan konseling yang dapat membantu mereka mengatasi hambatan personal.

Meskipun hasil penelitian ini memberikan gambaran yang jelas tentang hubungan antara penyesuaian diri dan prokrastinasi, terdapat sejumlah keterbatasan yang perlu dicermati, antara lain sebagai berikut,

1. Penelitian ini menggunakan desain korelasional, sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan kausal.
2. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner self-report, yang berpotensi dipengaruhi oleh bias subjektivitas responden.
3. Sampel penelitian terbatas pada satu universitas, sehingga generalisasi hasil ke populasi mahasiswa di universitas lain perlu dilakukan dengan hati-hati.

Sementara itu, bagi penelitian selanjutnya, diperlukan eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi, seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, dan kecerdasan emosional, mengingat 77,7% variasi prokrastinasi belum dapat dijelaskan dalam penelitian ini.