

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SANTRI ASRAMA MTs PONDOK  
PESANTREN PABELAN MAGELANG**

**Alif Ardiansyah; Endang Sri Indrawati\***  
**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**  
**[bang\\_aldi11@yahoo.co.id](mailto:bang_aldi11@yahoo.co.id); [esi\\_iin@yahoo.com](mailto:esi_iin@yahoo.com)**

**ABSTRAK**

Pondok pesantren adalah salah satu solusi pendidikan untuk memiliki wawasan keislaman dan kemanusiaan yang luas, berjiwa besar, dan ditantang untuk berani memasuki pergaulan nasional, bahkan internasional. Namun para santri dihadapkan pada situasi yang berbeda. Kegiatan yang dilakukan dengan sistem terpadu (24) jam yang sangat padat dan keadaan yang berbeda ketika di rumah, itu membutuhkan penyesuaian yang tinggi. Lingkungan pondok pesantren menjadi lingkungan sosial yang utama dalam mengadakan penyesuaian diri. Apabila santri tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maka santri akan memiliki sikap negatif dan tidak bahagia. Sehingga dapat menimbulkan sikap prokrastinasi yang akan menghambat proses belajar mengajar di pondok pesantren.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik pada santri asrama MTs Pondok Pesantren Pabelan Magelang dengan subjek penelitian berjumlah 91 siswa. Pengambilan data penelitian menggunakan teknik *cluster random sampling*, dengan alat ukur berupa Skala penyesuaian diri yang terdiri dari 15 aitem ( $\alpha = 0,863$ ) dan Skala Prokrastinasi Akademik yang terdiri dari 21 aitem ( $\alpha = 0,903$ ).

Hasil dari uji hipotesis diperoleh skor koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,662$  dengan signifikan korelasi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik pada santri asrama MTs Pondok Pesantren Pabelan Magelang, sehingga membuktikan hipotesis penelitian dapat diterima. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, demikian juga sebaliknya. Sumbangan efektif yang diberikan variabel penyesuaian diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 43,8%.

**Kata kunci:** Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Santri Asrama MTs

\*penulis penanggung jawab

**ADJUSTMENT TO THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC  
PROCRASTINATION IN JUNIOR BOARDING SCHOOL BOARDING  
STUDENTS PABELAN MAGELANG**

**Alif Ardiansyah; Endang Sri Indrawati\***  
**Faculty of Psychology, University of Diponegoro**  
**[bang\\_aldi11@yahoo.co.id](mailto:bang_aldi11@yahoo.co.id); [esi\\_iin@yahoo.com](mailto:esi_iin@yahoo.com)**

**ABSTRAK**

Boarding school education is one of the solutions to have Islamic and humanitarian insight extensive, high-minded, and socially challenged to dare to enter the national, and even international. However, the students are exposed to different situations. Activities carried out by an integrated system (24) hours of a very dense and different circumstances when at home, it requires a high adjustment. Boarding school environment to the social environment in which the main orient oneself. If students can not adjust to the environment, then the students will have a negative attitude and was not happy. So can lead to procrastination attitude that will hinder the process of learning and teaching in a boarding school.

The purpose of this study was to determine the relationship between adjustment to academic procrastination in junior boarding school boarding students Pabelan Magelang with research subjects totaling 91 students. Research data retrieval using cluster random sampling technique, with a gauge Scale adjustment consists of 15 aitem ( $\alpha = 0.863$ ) and Academic Procrastination Scale consisting of 21 aitem ( $\alpha = 0.903$ ).

Results of hypothesis test scores obtained correlation coefficient  $r_{xy} = -0.662$  significant correlation with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), indicating that there is a negative and significant relationship between adjustment to academic procrastination in junior boarding school boarding students Pabelan Magelang, thus proving research hypothesis can be accepted. The higher the adjustment, the lower the academic procrastination, and vice versa. The effective contribution of a given variable adjustment to academic procrastination by 43.8%.

Keywords: Adjustment, Academic Procrastination, Boarding Pupils MTs

## PENDAHULUAN

Tak dapat di sangkal bahwa maju mundurnya bangsa lebih bertumpu pada kualitas sumber daya manusia dari pada sumber daya alam. Salah satu wahana untuk meningkatkan SDM adalah pendidikan yang berkualitas. Untuk mencapai pendidikan yang berkualitas diperlukan penanganan sistematis yang melibatkan semua pihak, tidak hanya sekolah atau pemerintah, tetapi juga masyarakat. Bahkan pengelolaan pendidikan yang bertumpu pada kekuatan masyarakat semakin menjadi tuntutan dunia pendidikan.

Pesantren merupakan salah satu model pendidikan berbasis masyarakat. Kebanyakan pesantren berdiri atas inisiatif masyarakat muslim yang tujuan utamanya mendidik generasi muda agar memahami dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam dengan baik (Zubaidi, 2007).

Mengikuti pembelajaran di pondok pesantren berbeda dengan sekolah umum. Sekolah umum hanya mengatur siswa selama mengikuti kegiatan belajar di sekolah, baik di dalam maupun di luar kelas, sedangkan di pesantren perilaku santri tidak hanya dibatasi oleh peraturan sekolah tetapi juga peraturan asrama yang dibuat berdasarkan kebijakan pengasuh asrama. Santri dituntut untuk dapat secara mandiri melakukan aktivitas sehari-hari sesuai dengan jadwal yang telah diterapkan di pondok pesantren dan secara keseluruhan 24 jam waktu santri dihabiskan di lingkungan pesantren. Santri berusaha untuk mengikuti jadwal yang ada, namun kenyataannya santri yang sedang menghadapi perubahan yang serempak dalam diri dan lingkungannya mengalami masalah tersendiri untuk mengikuti jadwal kegiatan yang padat dibandingkan saat masih berada dirumah.

Santri MTs mengalami masa pubertas yaitu satu periode perkembangan yang berpengaruh terhadap kematangan seseorang. Masa pubertas juga dianggap sebagai periode "*storm and stress*" dan rentang usia pada masa pubertas berkisar antara 13-16 tahun (Hurlock, 1993, hal.206).

Banyaknya kegiatan para santri di asrama memberikan dampak yang berbeda terhadap pola kehidupannya. Setiap hari santri dibebani peraturan,

rutinitas dan kegiatan yang padat mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali (Yuniar dkk, 2005, hal. 11).

Solomon dan Rothblum (Ferrari dkk, 1995, hal. 77) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Schouwenburg dkk (2004, hal. 12) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan pekerjaan rumah (PR), dan menulis laporan.

Menurut Ferrari dkk (1995, hal. 34-45) ada dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, pertama faktor internal yaitu faktor dalam diri individu, meliputi faktor fisik dan faktor psikologis. Kedua faktor eksternal meliputi banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan, kondisi lingkungan dan pengasuhan otoriter. Keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah bisa menjadi sumber tekanan (*stressor*) sehingga dapat menyebabkan stres. Akibat buruk stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi (Rumiani, 2006, hal. 37).

Siswa yang bisa menyesuaikan diri dengan baik akan merasa puas dengan dirinya, meskipun sewaktu-waktu ada kekecewaan dan kegagalan namun mereka selalu berusaha terus menerus untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan kemampuannya, individu juga mempunyai hubungan yang harmonis dengan orang disekeliling mereka (Hurlock. 1999, hal. 257).

Diperlukan pemahaman lebih jauh tentang penyesuaian diri santri asrama Pondok Pesantren Pabelan dengan semua peraturan dan kondisi yang baru dan pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik siswa. Keadaan itulah yang membuat peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap santri Pondok Pesantren Pabelan yang sedang mengalami masa transisi dan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang jauh dari orang tua dan hidup pada lingkungan yang memiliki kecenderungan ke arah prokrastinasi akademik.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### ***Prokrastinasi Akademik***

Solomon dan Rothblum (Ferrari dkk, 1995, hal. 77) yaitu suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Schouwenburg dkk (2004, hal. 12) prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan pekerjaan rumah (PR), dan menulis laporan. Schounwenburg (dalam Ferrari dkk, 1995, hal. 82) mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai suatu perilaku penundaan, dapat termanifestasikan dalam aspek tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri tertentu dalam prokrastinasi akademik berupa: Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. (Ferrari dkk, 1995, hal. 34-45) terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu: faktor intrenal dan faktor eksternal.

### ***Penyesuaian Diri***

Fatimah (2006, hal. 207) berpendapat bahwa penyesuaian diri terdiri dari penyesuaian pribadi dan sosial, penyesuaian pribadi merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, sehingga tercipta pribadi yang harmonis dan seimbang.

Schneider (1964, hal. 274-276) menjelaskan bahwa aspek penyesuaian diri terdiri dari: Kontrol terhadap emosi yang berlebihan, Mekanisme pertahanan diri yang minimal, Frustrasi personal yang minimal, Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, Sikap realistik dan objektif.

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik dan untuk mengetahui sumbangan efektif variabel prediktor terhadap variabel kriterium.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan pada sampel berjumlah 58 santri yang diperoleh melalui teknik *cluster random sampling* dari populasi berjumlah 91 santri asrama MTs Pondok Pesantren Pabelan. Seluruh populasi pada penelitian ini adalah santri asrama MTs Pondok Pesantren Pabelan. Penelitian ini menggunakan dua skala: skala prokrastinasi akademik yang terdapat 21 aitem valid yang menggunakan ciri-ciri dari Schounwenburg (dalam Ferrari dkk, 1995, hal. 82) yaitu: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Skala penyesuaian diri memiliki 15 aitem valid yang dikemukakan Schneider (1964, hal. 274-276) bahwa aspek penyesuaian diri terdiri dari: Kontrol terhadap emosi yang berlebihan, Mekanisme pertahanan diri yang minimal, Frustrasi personal yang minimal, Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, Sikap realistik dan objektif.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Asumsi yang harus dipenuhi untuk analisis data dengan teknik analisis regresi sederhana adalah: uji normalitas, uji linearitas, analisis data deskriptif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 40 aitem dan di peroleh 21 aitem valid dengan tiga kali putaran dengan koefisien reliabilitas 0,893. Skala penyesuaian diri terdiri dari 36 aitem dan diperoleh 15 aitem valid dengan tiga kali putaran dengan koefisien reliabilitas 0,863.

Uji normalitas data penelitian menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas terhadap variabel prokrastinasi akademik didapatkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,779 dengan nilai  $p = 0,579$ . Signifikan yang diperoleh sebesar 0,579 ( $p > 0,05$ ) sehingga menunjukkan bahwa sebaran data prokrastinasi akademik memiliki distribusi data normal. Uji normalitas terhadap penyesuaian diri didapatkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,807 dengan nilai  $p = 0,532$ . Signifikan yang diperoleh sebesar 0,532 ( $p > 0,05$ ) sehingga menunjukkan bahwa sebaran data penyesuaian diri memiliki distribusi data normal.

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**.

## **Pembahasan**

Penyesuaian diri pada kategori buruk 5,17% menggambarkan adanya santri yang masih belum bisa menyesuaikan diri dengan baik. Faktor kepribadian, proses belajar, lingkungan dan budaya memegang peranan penting pada proses penyesuaian diri santri (Schneider dikutip Asrori dkk, 2006, hal 181). Secara sosiologis asal-usul santri Pondok Pesantren Pabelan sangat heterogen, sebab para santri berasal dari keluarga yang bervariasi baik dalam tingkat perekonomian, jabatan dan kedudukan, maupun tingkatan status sosial yang lain. Sedangkan secara geografis asal santri Pondok Pesantren Pabelan sangat menyeluruh, yaitu berasal dari seluruh wilayah Indonesia.

Di pondok pesantren santri membutuhkan dukungan positif dari teman-temannya, dari kakak kelas, dan dari ustadz atau ustadzah untuk dapat melukan kegiatan yang dilaksanakan di pondok pesantren tersebut.

Analisis perolehan tingkat prokrastinasi akademik ditemukan 13,78% pada kategori sangat rendah, 65,51% pada kategori rendah, 20,68% pada kategori

tinggi, dan 0% pada kategori sangat tinggi. Data yang dihasilkan menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada santri asrama MTs Pondok Pesantren Pabelan mempunyai kecenderungan prokrastinasi akademik yang rendah dan memberi penjelasan bahwa penyesuaian diri memberikan korelasi negatif terhadap prokrastinasi akademik.

Santri yang belum dapat menyesuaikan diri akan mengalami kesulitan dalam mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial yang menyebabkan ketegangan dan ketidak seimbangan dalam diri santri (Fatimah, 2006, hal.195). Di asrama santri dihadapkan dengan keadaan yang terbatas, aturan dan norma-norma yang harus dipatuhi. Santri yang tidak tahan terhadap tuntutan-tuntutan yang ada akan memunculkan situasi konflik, tekanan dan frustrasi. Dalam situasi tersebut santri akan terdorong akan terdorong untuk melakukan aktivitas yang membebaskan diri dari ketegangan. Ketidak mampuan santri dalam mengatasi konflik akan membuat santri melakukan aktifitas yang menurut mereka menyenangkan di luar aturan yang telah ada dan menunda untuk mengerjakan tugas dari sekolah yang disebut dengan prokrastinasi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi pada santri asrama MTs Pondok Pesantren Pabelan. Hasil dari uji hipotesis diperoleh skor koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,662$ . Nilai  $r_{xy}$  yang negatif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel negatif, artinya semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, atau semakin rendah penyesuaian diri, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. 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.

Hasil pengolahan data penelitian diketahui nilai *R Square* sebesar 0,438, angka 0,438 menunjukkan sumbangan efektif yang diberikan variabel penyesuaian diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 43,8%. Hasil sumbangan efektif tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada santri.

## **Saran**

### ***a. Bagi Santri***

Santri yang memiliki penyesuaian diri yang positif diharapkan untuk mempertahankan penyesuaian diri yang dimiliki dan dapat semakin ditumbuhkan, misalnya dengan cara tetap bergaul dengan teman-teman, mengikuti kegiatan, yang ada di pondok pesantren. Santri yang memiliki penyesuaian diri yang negatif diharapkan dapat membangun penyesuaian diri yang lebih baik, dengan cara sering menjalin komunikasi dengan lingkungannya seperti teman, guru/ *ustadz*, mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan. Mengalihkan kejenuhan dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif yang mendukung sesuai dengan bakat dan minatnya.

### ***b. Bagi Sekolah dan Pondok Pesantren***

1. Mengadakan bimbingan awal berupa pengarahan tentang kesiapan mengikuti pendidikan di Pondok Pesantren Pabelan. Bimbingan awal berisi tentang: *Who am I*, pengenalan diri, kelebihan-kelemahan santri, target dan upaya mencapai target.
2. Menyusun program yang bertujuan bisa menciptakan komunikasi dua arah.
3. Adanya keterbukaan terhadap keluhan dan masukan dari para santri sebagai bahan kajian dalam rangka meninjau kembalinaturan dan program yang sudah berjalan.
4. Secara berkala mengadakan focus group discussion yang tujuannya untuk menggali data dan upaya pemecahan masalah yang sesuai. Membantu para santri untuk mengembangkan ketrampilan

mengemukakan pendapat, berbagi dengan teman, dan beradaptasi dengan lingkungan diluar rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, M.,& Ali, M. 2006. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ferrari, J. R, Johnson, J.L.,& Mc Cown, W. G. 1995. *Procrastination And Task Avoidance Theory, Research And Treatment*. New York: Plenum Press
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia
- Hurlock, E. 1999. *Perkembangan Anak*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. 1993. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol.3, No.2, Desember 2006, 37-48
- Schneiders, A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston, Inc
- Schouwenburg, H. C, Lay, C. H, Pychyl, A.T, & Ferarri J. R. 2004. *Counseling The Procrastinator in Academic Settings*. Washington DC: APA
- Yuniar, M., Zainal, A.,& Tri , P.A. 2005. Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 2, No.1, Juni 2005, 10-17
- Zubaidi, *Pendidikan Berbasis Masyarakat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007)