

# HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SEKOLAH BERASRAMA SMP N 3 PETERONGAN JOMBANG

**Naili Zakiyah, Frieda Nuzulia Ratna Hidayati, Imam Setyawan**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof Sudharto. SH, Kampus Tembalang, Semarang, 50275

[nayl\\_za@yahoo.co.id](mailto:nayl_za@yahoo.co.id) ; [frieda@email.pmi-jateng.or.id](mailto:frieda@email.pmi-jateng.or.id) ; [imamsetyawan\\_psiundip@gmail.com](mailto:imamsetyawan_psiundip@gmail.com)

## Abstract

An education alternative proposed to generate well qualified human resources is boarding type school which is located in Islamic boarding school. Boarding school students are faced with very different situation than home. Dense activities make the students should be capable of dividing time for school, boarding house and other activities. Overcapacity in the boarding house makes it possible to evoke low supervision situation. That condition enables students susceptible with procrastinate behavior, particularly in academic field. Academic procrastination is a habit which can causes various negative consequences, like time wasting and school tasks abandoning.

This research is purposed to study the relation of self-adjustment with academic procrastination to the students of SMP N 3 Jombang. This research used cluster random sampling technique. Researched subjects were 97 students. Researched measuring instrument used self-adjustment scale with 26 items ( $\alpha = 0,877$ ) and academic procrastination scale with 27 items ( $\alpha = 0,898$ ). Both scales are arranged with Likert mode scaling and its analysis statistic is used computer program SPSS version 16.0. Simple regression analysis resulted  $r_{xy} = -0.463$ , with  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

The result shows that there is a negative relation between self-adjustment with academic procrastination. The higher the student self adjustment, the lower the academic procrastination. Determination coefficient is 0,214, means that self adjustment gives effective contribution of 21,4% to academic procrastination. The remainder of 78,6% is determined by other factors which are not revealed in this research.

**Keywords:** Self-Adjustment, Academic Procrastination, Boarding School

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kunci bagi suatu bangsa untuk bisa menyiapkan masa depan dan sanggup bersaing dengan bangsa lain. Dunia pendidikan dituntut memberikan respon lebih cermat terhadap perubahan-perubahan yang tengah berlangsung di masyarakat. Masyarakat pasca modern

menghendaki adanya perkembangan total, baik dalam visi, pengetahuan, proses pendidikan, maupun nilai-nilai yang harus dikembangkan bagi peserta didik, untuk menghadapi tantangan masa depan yang semakin kompleks. Indonesia dimasa depan mengisyaratkan perlunya Sumber Daya Manusia (SDM) yang kreatif, mandiri, inovatif dan demokratis, maka dunia

pendidikan yang harus mempersiapkan dan menghasilkannya (Widayati, 2002, h. 6).

Alternatif pendidikan yang ditawarkan untuk menghasilkan SDM yang berkualitas diantaranya adalah sekolah berasrama (*boarding school*) yang berada di lingkungan pondok pesantren. Belajar di sekolah berasrama berbeda dengan belajar di sekolah biasa. Secara umum, orang tua menyekolahkan anak di sekolah berasrama dengan pertimbangan memiliki waktu belajar yang lebih panjang dan lebih fokus, memungkinkan anak untuk lebih mandiri dan lebih siap dalam mempersiapkan berbagai macam tantangan yang akan dihadapinya dimasa yang akan datang. Siswa-siswa sekolah asrama diwajibkan untuk tinggal di lingkungan sekolah dan sekolah telah menyiapkan tempat untuk para siswa, kegiatan yang dilaksanakan selalu berada di area sekolah (Republika, 2007).

Sekolah-sekolah yang memadukan materi agama dengan materi umum banyak diminati, adanya persepsi sebagian orang bahwa lembaga yang mampu menghasilkan manusia yang mempunyai moralitas dan tingkat keimanan yang tinggi adalah pesantren, maka banyak masyarakat yang tertarik dengan lembaga pesantren, terutama pesantren yang memuat kurikulum agama dan umum secara seimbang (Yuniar dkk, 2005, h. 11), salah satunya adalah Pondok Pesantren Darul Ulum.

Pondok pesantren Darul Ulum merupakan pondok pesantren modern yang memiliki sistem pengajaran seperti sekolah-sekolah umum lainnya, dan memiliki kurikulum

bukan hanya pendidikan agama namun diimbangi dengan pendidikan umum (Abdullah dkk, 2008, h. 2). Pondok Pesantren Darul Ulum memiliki 12 unit pendidikan swasta, dan bekerjasama dengan Departemen Pendidikan untuk mengelola SMP N 3 Peterongan yang berada di dalam wilayah Pondok Pesantren Darul Ulum.

SMPN 3 Peterongan adalah SMP N yang memiliki ciri khas sendiri karena merupakan SMP N yang berstandart internasional namun berada dibawah naungan pondok pesantren. Perbedaan SMP N 3 Peterongan dengan SMP N lain salah satunya dalam hal kurikulum, SMP N 3 memiliki kurikulum yang memadukan kurikulum pendidikan nasional dan kurikulum kepondokan, ditambah lagi kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah, siswa SMP N 3 juga tinggal di asrama yang disediakan oleh pondok pesantren. Siswa juga harus mematuhi semua peraturan yang ada, bukan hanya peraturan dari sekolah tetapi juga peraturan asrama dan pondok pesantren. Siswa dan siswi tinggal pada asrama yang terpisah, namun masing-masing asrama memiliki peraturan dan kegiatan yang hampir sama karena telah diatur oleh yayasan pondok pesantren, asrama memiliki hak untuk membuat kebijakan sendiri namun tetap atas persetujuan yayasan pondok pesantren. Asrama yang disediakan tidak hanya untuk siswa SMP N 3, tetapi untuk semua unit pendidikan yang ada di yayasan Pondok Pesantren Darul Ulum, mulai dari siswa SMP hingga mahasiswa. Masing-masing siswa ditempatkan pada kamar yang berbeda sesuai unit pendidikannya.

Tujuan yang ingin dicapai Pondok Pesantren

Darul Ulum dengan mewajibkan siswanya untuk tinggal di asrama yang telah disediakan adalah agar anak dapat belajar dengan efektif sehingga bisa menguasai pengetahuan agama dan umum yang diterima. Sebagian orang tua juga memasukan anaknya ke pondok pesantren modern memiliki harapan yang sama, ingin melihat anak-anak lebih memiliki waktu yang efektif untuk belajar dengan adanya aturan yang ketat dari pihak asrama, namun kenyataannya siswa SMP N 3 yang sedang menghadapi perubahan yang serempak dalam diri dan lingkungannya mengalami masalah tersendiri untuk mengikuti jadwal kegiatan yang sangat padat dibandingkan saat siswa masih berada dirumah.

Keadaan yang telah diatur dari mulai situasi asrama hingga jadwal kegiatan di asrama dibuat demi kepentingan siswa namun membawa permasalahan tersendiri bagi siswa SMP N 3, siswa diasrama tinggal dengan fasilitas yang berbeda dengan di rumah, siswa SMP N 3 diwajibkan mengikuti kegiatan-kegiatan asrama yang berbeda dengan kegiatan sekolah, diasrama siswa mendapatkan pendidikan keagamaan lebih banyak dibandingkan dengan sekolah biasa. Siswa dituntut agar dapat membagi waktu antara belajar materi di sekolah dan asrama dengan suasana yang sangat berbeda dengan dirumah. Siswa SMP N 3 tinggal dengan teman-temannya dalam satu kamar yang berjumlah kurang lebih 20 orang dengan suasana dan situasi yang tidak begitu kondusif untuk belajar, mereka harus pintar mencari waktu dan tempat sendiri untuk belajar.

Keadaan tersebut membuat beberapa siswa

SMP N 3 menjadi kurang termotivasi untuk belajar atau mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, salah satu siswa mengaku terlalu lelah dengan aktivitas diluar sekolah, beberapa siswa mengaku karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan membuat siswa merasa memiliki waktu yang sangat terbatas untuk mengerjakan tugas dan sebagian lagi sering remidi karena nilai ujian harian kurang karena sulitnya menemukan keadaan yang kondusif untuk belajar. Keadaan tersebut membutuhkan kemampuan menyesuaikan diri yang baik agar tidak timbul masalah-masalah saat menghadapi perkembangan di asrama.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa transisi dari SD ke SMP juga dialami oleh siswa SMP N 3 Peterongan. Siswa SMP N 3 adalah seseorang yang beralih dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, biasanya berusia antara 13-16 tahun. Transisi ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) dari Sekolah Dasar (SD) adalah transisi yang berlangsung pada suatu masa ketika banyak terjadi perubahan fisik, kognitif dan sosial pada diri individu yang berlangsung secara serempak.

Siswa-siswa kelas VII yang mengalami masa transisi dari SD ke SMP mengalami "*top-dog phenomenon*" yang merupakan keadaan bergerak dari posisi teratas (kondisi siswa menjadi paling tua, paling besar, dan paling berkuasa di sekolah) ke posisi terendah (siswa menjadi paling muda, paling kecil dan paling lemah). Tahun pertama di SMP dapat menyulitkan banyak siswa (Santrock, 2002, hal.16).

Siswa SMP N 3 Peterongan harus menghadapi perubahan yang terjadi di dalam dirinya tanpa orang tua dan pada lingkungan baru yang menuntut siswa untuk hidup mandiri yaitu asrama di lingkungan pondok pesantren. Asrama siswa SMP N 3 memiliki keadaan dan peraturan yang jauh berbeda dengan di rumah. Padatnya jadwal yang diterima siswa SMP N 3 di asrama kemudian memberikan dampak lain terhadap pola kehidupannya. Setiap hari siswa dibebani oleh kegiatan-kegiatan yang tidak ringan mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali diatur sedemikian rupa (Yuniar dkk, 2005, h. 11). Siswa berusaha untuk mengikuti jadwal yang ada namun karena kurangnya pengawasan dari pihak asrama dapat menimbulkan dampak tersendiri bagi perilaku pelanggaran yang dilakukan siswa.

Santrock (2003, h. 286) berpendapat bahwa sekolah yang besar, terutama yang mempunyai siswa lebih dari 500-1000 orang murid, kemungkinan tidak menyediakan iklim personal yang memungkinkan sistem kontrol sosial yang efektif. Siswa mungkin dapat merasa asing dan tidak memiliki tanggung jawab terhadap perilaku. Siswa SMP N 3 rentan dengan keadaan rendah pengawasan di asrama, jumlah ustadzah yang terbatas, tidak sebanyak siswa yang ada di asrama membuat pihak asrama sendiri tidak mampu untuk melakukan pengawasan secara maksimal terhadap siswanya, sehingga sering terjadi pelanggaran sebagai akibat dari kontrol yang rendah dari pihak asrama. Salah satu dampak dari kontrol yang rendah tersebut adalah munculnya perilaku prokrastinasi pada sebagian siswa.

Istilah prokrastinasi pertama kali digunakan oleh Brown dan Holtzman (*Manual Surveys of Study Habits and Attitude*, 1967), Istilah prokrastinasi digunakan untuk menggambarkan sesuatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan sehingga seseorang gagal menyelesaikan tugas-tugas tersebut tepat pada waktunya (Wie, 2008). Solomon dan Rothblum

(Ferrari, 1995, h. 77) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Siswa siswi SMP N 3 memiliki waktu yang sedikit untuk bermain dengan teman-teman sebaya mereka, terkadang waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar seringkali digunakan untuk berbincang-bincang dan bermain bersama-sama teman satu kamar, sebagian siswa yang tinggal di asrama muzamzamah mengaku bahwa sebenarnya ingin belajar, namun melihat teman-temannya bergurau, siswa tertarik untuk ikut dalam permainan teman-temannya dengan alasan ingin mencari hiburan karena jenuh dengan aktivitas yang sudah dijalani di sekolah dan di asrama. Asrama telah memberikan waktu khusus bagi para santri untuk belajar, namun digunakan untuk bersantai, tidur-tiduran, bercanda dengan teman ataupun membaca hal-hal yang membuat lebih santai dari pada belajar. Prokrastinasi akademik mampu suatu kebiasaan yang dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti waktu menjadi terbuang sia-sia dan tugas-tugas menjadi terbengkalai.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan

munculnya perilaku prokrastinasi akademik, Ferrari (1995, h.34-45) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, pertama 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, semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi suatu tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi. Kedua faktor eksternal meliputi banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan, kondisi lingkungan dan pengasuhan otoriter ayah.

Kondisi lingkungan yang kondusif untuk melakukan prokrastinasi terjadi pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan. Apabila tidak diawasi seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba tidak dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas (Bijou dkk, dikutip Ferrari, 1995, h.32).

Keadaan tersebut rentan terjadi pada siswa siswi SMP N 3, di rumah siswa tidak lepas dari pengawasan orang tua, kapan mereka harus belajar dan bermain, namun di asrama siswa sama sekali tidak diawasi secara fokus oleh pengasuh asrama karena banyaknya siswa. Siswa terbiasa hidup dengan kontrol orang tua, namun di asrama siswa dituntut

untuk mandiri dan mengerjakan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu sesuai dengan kontrol pribadinya.

Keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah bisa menjadi sumber tekanan (stresor) sehingga dapat menyebabkan stres. Akibat buruk stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi (Rumiani, 2006, h.37). Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan merasa mendapat tekanan, yang menyebabkan stres dan siswa memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada belajar.

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi siswa SMP N 3 yang tinggal di Asrama Muzamzamah, bila siswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya yang baru siswa akan mengalami banyak konflik dan fokus yang dihadapi bukan lagi masalah akademik, namun masalah-masalah lain diluar akademiknya. Lazarus (1963, h.7) mengatakan bahwa menyesuaikan berasal dari kata *"to adjust"* yang berarti untuk membuat sesuai atau cocok, beradaptasi, atau mengakomodasi. Lazarus juga menyatakan bahwa penyesuaian terdiri dari proses bagaimana individu mengatur berbagai *"demands"* atau permintaan. Permintaan yang dimaksud yaitu dapat bersumber dari eksternal atau dari internal diri siswa, dan bahkan dapat terjadi konflik antar permintaan. Siswa atau pelajar yang dapat menyesuaikan diri dengan permintaan lingkungannya diharapkan tidak mengalami permasalahan dalam proses pencapaian prestasi akademik.

Remaja yang kurang berhasil dalam menyalurkan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan seringkali membuat pola-pola perilaku yang keliru atau disebut dengan *maladjustment*. Perilaku yang tidak sesuai yang dilakukan remaja biasanya didorong oleh keinginan mencari jalan pintas dalam menyelesaikan sesuatu tanpa mendefinisikan secara cermat akibatnya (Republika, 2007). Siswa yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akan merasa tertekan dan banyak menghadapi konflik dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang menyebabkan menurunnya motivasi siswa dalam belajar yang mempengaruhi hasil belajar siswa nantinya.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pemahaman lebih jauh tentang penyesuaian diri siswa SMP N 3 yang tinggal di asrama lingkungan pondok pesantren dengan semua peraturan dan kondisi yang baru dan pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini dilakukan terhadap siswa siswi kelas VII SMP N 3 yang sedang mengalami masa transisi dan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang jauh dari orang tua dan hidup pada lingkungan yang memiliki kecenderungan ke arah prokrastinasi akademik.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah asrama kelas VII SMP N 3 Peterongan Jombang. Karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu siswa merupakan remaja awal usia 12-15 tahun, Siswa kelas VII reguler (non RSBI) SMP N 3 Peterongan Jombang, Siswa bertempat tinggal diasrama

pondok pesantren Darul Ulum. Teknik sampling yang digunakan adalah cluster random

sampling. Sampel penelitiannya sebanyak 97 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *self report questionnaire* (kuesioner laporan diri). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala Penyesuaian Diri. Sistem penilaian skala dalam penelitian ini berupa skala Likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan teknik analisis regresi sederhana.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

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 N 3 Peterongan Jombang yang ditunjukkan oleh hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,463$ , dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Koefisien korelasi tersebut mengindikasikan adanya hubungan antara variabel penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik yang cukup kuat karena terletak antara 0,401 - 0,600 (Triton 2006, hal. 92). Adanya tanda negatif menunjukkan arah hubungan negatif, bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII reguler sekolah asrama SMP N 3 Peterongan Jombang.

Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara penyesuaian diri dengan

prokrastinasi akademik siswa sekolah asrama SMP N 3 Peterongan Jombang terbukti. Maka, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya bukti hubungan negatif yang sangat signifikan yaitu antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah asrama SMP N 3 Peterongan Jombang. Hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri, maka semakin rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri siswa, maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik semakin tinggi.

Kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri mempunyai pengaruh yang cukup besar pada keadaan siswa untuk memberikan respon pada setiap keadaan yang dihadapi. Fatimah, (2006, h.193) mengatakan bahwa kondisi fisik, mental dan emosional siswa dipengaruhi oleh bagaimana siswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Siswa yang memiliki penyesuaian yang baik akan mampu menghadapi keadaan yang sulit dengan penyelesaian yang positif.

Padatnya jadwal di asrama dan banyaknya tugas yang ada diatasi dengan pengaturan waktu dan pembuatan jadwal, serta bekerjasama dengan siswa lain untuk menyelesaikan soal yang sulit, sehingga siswa tidak melakukan penundaan pada tugas-tugas akademis. Penelitian Schraw dkk (2007, h.19) tentang alasan prokrastinasi adalah mengutamakan kesenangan pribadi. Banyak siswa berencana "*fun time*" saat mereka merencanakan untuk melakukan

prokrastinasi. Siswa lain menekankan pada pentingnya keseimbangan stres akademis dengan rekreasi dan aktivitas sosial. Schraw menemukan bahwa sekitar 30% hingga 40% dari rasa senang siswa direncanakan: 60% hingga 70% terjadi spontan saat siswa menghentikan kegiatan yang tidak disenangi. Ketidamampuan siswa dalam menyesuaikan diri akan mempengaruhi munculnya ketegangan dan konflik dalam diri individu yang dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Menurut hasil penelitian ini, semakin tinggi penyesuaian diri maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Lawton (Hurlock, 1999, h.258) berpendapat bahwa siswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mengetahui kapan saat harus belajar dan kapan saatnya harus bermain dan segera mengatasi permasalahan yang menuntut penyelesaian. Terujinya hipotesis dalam penelitian ini didukung oleh penelitian Rizvy (dikutip Rachmahana, 2002, h.135) yang mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dan kemampuan adaptasi yang rendah dapat mendorong ke arah prokrastinasi akademik. Schneider (1964, h.49) berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah usaha individu untuk berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Pada siswa SMP N 3 Peterongan siswa menjalin hubungan dengan teman-

temannya karena merasa memiliki keadaan yang sama, jauh dari orang tua dengan keadaan yang baru dikenal. Siswa mencoba untuk mengatasi ketegangan yang muncul dari keadaan yang baru dihadapi di asrama dengan mencari teman untuk berbagi permasalahan, siswa juga mencari pengganti keluarga dengan mendekati guru atau kakak kelas untuk berbagi permasalahan dan meminta nasihat untuk cara penyelesaiannya.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa penyesuaian diri siswa berada pada kategori tinggi yaitu 43,3 % subjek penelitian, 49,49% mempunyai tingkat penyesuaian diri yang sangat tinggi, 5,15% pada kategori sedang, 1,03% pada kategori rendah, dan 1,03% pada kategori sangat rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.

Hasil yang berbeda pada saat penelitian bulan Mei 2010 karena adanya proses penyesuaian diri pada siswa, diawal masuk asrama pondok pesantren siswa mengalami perubahan pada diri dan lingkungannya, siswa merasa sendirian jauh dari orang tua, namun siswa belajar untuk menjalin hubungan dengan siswa lain dan memperoleh keluarga baru, hubungan yang erat antar siswa membuat hadirnya keluarga baru dalam asrama, sehingga siswa merasakan kenyamanan yang dirasakan dirumah. Siswa bisa saling membagi masalah dengan teman-temannya. Hubungan yang baik dengan lingkungan siswa membuat siswa mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik di asrama. Fatimah (2006, h.206) berpendapat bahwa menjalin hubungan yang erat dan harmonis

dengan teman sebaya sangatlah penting pada masa remaja. Remaja saling bertukar pikiran dengan teman-temannya mulai dari angan-angan dan perasaan-perasaannya, remaja mengungkapkan dengan bebas dan terbuka tentang rencana, cita-cita dan kesulitan-kesulitan hidupnya. Pengertian dan saran dari teman akan membantu remaja dalam menerima keadaan dirinya serta memahami hal-hal yang menjadikannya berbeda dengan orang lain. Semakin remaja mengerti akan dirinya, remaja akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan keadaannya. Pemilik asrama juga mengungkapkan bahwa rata-rata siswa SMP mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam waktu 6 bulan sampai 1 tahun. Keterangan tersebut sama seperti yang diungkapkan guru BP SMP N 3 Peterongan yang mengungkapkan siswa kelas VII biasanya mengalami banyak konflik di asrama dan dengan teman-temannya hingga akhir semester kedua. Saat kelas VIII jarang ditemukan siswa yang masih mengalami permasalahan dengan teman atau peraturan asrama.

Harold dkk (1997, h.237) menyatakan bahwa stadium perkembangan tertentu seperti awal masuk sekolah, meninggalkan rumah sering disertai dengan terjadinya gangguan penyesuaian pada siswa yang dapat dilihat pada gejala emosional atau perilaku sebagai respon stresor yang dapat dikenali yang terjadi dalam tiga bulan *onset stressor*, dan saat stresor berhenti, gejala yang muncul tidak lebih dari 6 bulan.

Menurut Lawton (Hurlock, 1999, h.258) siswa yang mampu menyesuaikan diri dengan

baik akan mengetahui kapan saat harus belajar dan kapan saatnya harus bermain dan segera mengatasi permasalahan yang menuntut penyelesaian. Siswa akan mengalami keselarasan dan keseimbangan sehingga dapat lebih berkonsentrasi pada belajar untuk menghasilkan prestasi yang diharapkan dengan tidak melakukan penundaan akademik atau yang lebih dikenal dengan prokrastinasi akademik.

Analisis perolehan tingkat prokrastinasi akademik ditemukan 50,52% pada kategori rendah, 35,05% pada kategori sangat rendah, 13,4% pada kategori sedang, 1,03% pada kategori tinggi, dan 0% pada kategori sangat rendah. Data yang dihasilkan menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII reguler mempunyai kecenderungan prokrastinasi akademik yang rendah dan memberi penjelasan bahwa penyesuaian diri memberikan korelasi negatif terhadap prokrastinasi akademik.

Solomon dan Rothblum (dalam Orpen 1998, h.73) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan untuk menangguk atau menunda mengerjakan tugas yang berhubungan dengan studi seseorang, sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas pada waktunya.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pada saat dilakukan penelitian pada bulan Mei 2010, subjek menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang rendah. Hal tersebut menunjukkan rendahnya prokrastinasi akademik siswa SMP N 3 Peterongan Jombang, hasil penelitian tersebut berbeda dengan hasil wawancara awal dengan subjek penelitian sebelum dilakukan penelitian. Hasil

wawancara menunjukkan adanya prokrastinasi akademik pada beberapa siswa sebelum penelitian dilakukan.

Hasil yang berbeda tersebut karena upaya asrama untuk meningkatkan kontrol dan manajemen waktu yang lebih efektif dan siswa mengalami proses untuk membiasakan diri pada jadwal dan peraturan-peraturan yang ada dalam asrama dan sekolah. Siswa yang tetap mengalami kesulitan pada semester pertama hingga kedua akan mengundurkan diri dari sekolah, hal ini terbukti ada beberapa siswa yang pindah ke sekolah yang berada dekat dirumah dengan berbagai macam alasan seperti tidak bisa tinggal didalam asrama pondok pesantren, tidak bisa belajar di asrama dan banyak konflik dengan teman. Hasil analisis yang menunjukkan rendahnya prokrastinasi akademik pada siswa SMP N 3 Peterongan Jombang karena SMP N 3 Peterongan Jombang merupakan sekolah yang meskipun berada pada lingkungan pondok pesantren, namun mempunyai standar akademik yang tinggi dan membuat siswa untuk terus belajar dan berusaha menghindari perilaku prokrastinasi yang dapat membuat prestasi menurun, sehingga siswa terus terpacu dan berusaha untuk tidak meninggalkan tugas-tugas akademiknya. Santrock (2008, h.470) mengatakan bahwa sekolah dengan harapan yang tinggi dan juga standar akademik yang tinggi seringkali memiliki siswa yang memiliki keinginan tinggi untuk mencapai prestasi. Hukuman yang tidak ringan dari asrama masing-masing bagi siswa yang diketahui melanggar peraturan asrama seperti membolos dan tidak mengikuti belajar bersama yang diadakan asrama, membuat siswa belajar untuk tidak

melakukan hal-hal yang merugikan. Asrama juga memberikan pengurus tambahan untuk mengawasi masing-masing kamar, termasuk kamar siswa SMP yang dipantau langsung oleh seniornya seperti siswa SMA dan mahasiswa yang menjadi pengurus kamar. Pengurus bertugas mentertibkan siswa, memantau dan bertanggung jawab pada permasalahan siswa kemudian melaporkan pada pemilik asrama. Bijou dkk (dalam Ferrari dkk, h.26) mengemukakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena individu tersebut pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut.

Hasil analisis regresi penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 21,4%, artinya prokrastinasi akademik siswa sebesar 21,4% ditentukan oleh penyesuaian diri, dan 78,6% sisanya ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini dan diduga turut berperan dalam munculnya prokrastinasi akademik siswa.

Hasil analisis data juga menunjukan bahwa pada saat dilakukan penelitian, subjek memiliki kemampuan penyesuaian diri tinggi. Hasil tersebut berarti bahwa siswa SMP N 3 Peterongan Jombang memiliki kemampuan dalam mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya, yang berasal dari dalam atau luar individu.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,463$  dengan tingkat signifikansi yang sangat signifikan dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara variabel penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah asrama SMP N 3 Peterongan Jombang. Hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah asrama SMP N 3 Peterongan Jombang, terbukti dan hipotesis yang diajukan pada penelitian ini, diterima.

### **Saran**

1. Bagi siswa diharapkan tetap mengoptimalkan penyesuaian diri dengan kondisi di asrama dan sekolah agar mampu menghadapi keadaan yang sulit ditahap kehidupan selanjutnya. Peningkatan penyesuaian diri siswa diharapkan mampu mengurangi prokrastinasi akademik, sehingga siswa mampu meningkatkan manajemen waktu di asrama agar tercipta kebiasaan belajar yang baik.
2. Bagi pihak sekolah diharapkan terus melakukan komunikasi dengan asrama yayasan pondok pesantren untuk mencari jalan keluar tentang permasalahan yang sering dihadapi siswa di asrama terutama mengenai waktu untuk belajar dengan merealisasikan saran dari sekolah yang belum diwujudkan yaitu membuat asrama khusus untuk siswa SMP N 3 Peterongan Jombang. Berusaha melakukan pendekatan secara personal pada siswa yang mengalami permasalahan termasuk permasalahan di asrama dan berusaha

untuk mendampingi siswa selama proses penyelesaian.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang prokrastinasi akademik siswa disarankan agar mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, misalnya motivasi, *trait*, tipe kepribadian seperti perfeksionis, ketakutan akan kegagalan dan dapat melakukan penelitian dengan memperluas orientasi kancah penelitian pada tingkat pendidikan lain dengan karakteristik subjek yang berbeda sehingga dapat mengungkap banyak wacana baru dengan daya generalisasi yang lebih luas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, I., Zain, M. & Hasse, J. 2008. *Agama, Pendidikan Islam dan Tanggung Jawab Sosial Pesantren*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Asrori, M. & Ali, M. 2006. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Calhoun, J.F. 1990. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Alih bahasa R.S Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Davidoff, L. 1991. *Psikologi Suatu Pengantar*: Edisi Kedua. Alih bahasa Mari Juniati. Jakarta: Erlangga
- DeVellis, R.F. 1991. *Scale Development: Theory and Applications*. New Delhi: Sage Publication India
- 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
- Ghufron, M.N. & Risnawita R.S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media
- Hurlock, E. 1999. *Perkembangan Anak*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Kaplan, H.I., Benyamin, J.S. & Jack A.G. 1997. *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Alih bahasa Dr Wijaya Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara
- Lazarus, R.S. 1969. *Personality And Adjustment*. Englewood Cliffs: Prentice Hall
- Rachmahana, R.S. 2002. Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*. Vol. 2. No. 3 (132-137)
- Republika. 2007. *Boarding School Makin Diminati*. <http://www.Republika.co.id>. (Diunduh tanggal 26 November 2008).
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan

Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol.3, No.2, Desember 2006, 37-48

Santrock, J. W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, Jilid 2 Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga

Santrock, J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*, Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga

Schneiders, A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston, Inc.

Schraw, G., & Wadkins, T. 2007. *Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination*. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 99. No.1, 12-25

Schouwenburg, H. C, Lay, C. H, Pychyl, A.T, & Ferarri J. R. 2004. *Counseling The Procrastinator in Academic Settings*. Washington DC: APA

Solomon, L. J, & Rothblum, E. D (1984). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, Vol.31, No. 4, 503-509.

Widayati, S. 2002. *Reformasi Pendidikan Dasar*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Wie. 2008. *Stop Prokrastinasi*. <http://shafarani.blog.friendster.com/2008/11/stop-prokrastinasi/>. (Diunduh

tanggal 22 Juni 2009).

Yuniar, M., Abidin, Z. & Astuti, T.P. 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