

HUBUNGAN ANTARA *LEARNING ADAPTABILITY* DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEARNING ADAPTABILITY AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN NEW COLLEGE STUDENT

Nova Anery Hasna Khairunnisa¹, Nikmah Sofia Afiati²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

hasnanova616@gmail.com

085641958512

Abstrak

Kehidupan individu pada masa perkuliahan akan berbeda saat masih di bangku sekolah menengah, yang memerlukan mahasiswa untuk lebih mandiri dalam kegiatan akademik. Mahasiswa baru yang tidak dapat mengendalikan diri dan menyeimbangkan kebutuhan tugas akademik dan non-akademik akan melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *learning adaptability* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Hipotesis yang diajukan peneliti yaitu terdapat hubungan negatif antara *learning adaptability* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 105 mahasiswa baru dari seluruh universitas yang ada di Indonesia. Metode pengumpulan data menggunakan skala *learning adaptability* dan skala prokrastinasi akademik. Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar $(r_{xy}) = -0,759$ ($p < 0,00$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *learning adaptability* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Dalam penelitian ini diperoleh sumbangan efektif (R^2) sebesar 57,6%.

Kata Kunci : *learning adaptability*, mahasiswa baru, prokrastinasi akademik

Abstract

Individual life during the college period will be different when they are still in high school, which requires students to be more independent in academic activities. New college students who are unable to control themselves and balance the needs of academic and non-academic tasks will carry out academic procrastination. This study aims to find out whether there is a relationship between learning adaptability and academic procrastination in new students. The hypothesis proposed by the researcher is that there is a negative relationship between learning adaptability and academic procrastination in new college students. This study uses a quantitative method with a total of 105 new students from all universities in Indonesia. The data collection method uses the learning adaptability scale and the academic procrastination scale. The results of the product moment analysis showed a correlation coefficient of $(r_{xy}) = -0.759$ ($p < 0.00$) which means that there was a significant negative relationship

between learning adaptability and academic procrastination in new students. In this study, an effective contribution (R²) of 57.6% was obtained.

Keywords: *academic procrastination, learning adaptability, new college student*

PENDAHULUAN

Seseorang dianggap sebagai mahasiswa baru pada tahun pertama kuliah. Menurut Hafizhuddin (2019) mahasiswa adalah peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas. Sedangkan kata “baru” menunjuk pada tahun angkatan dimana seseorang disebut sebagai mahasiswa dan untuk pertama kalinya diterima sebagai keluarga di perguruan tinggi tersebut. Yusuf (dalam Widodo, 2021) menyatakan bahwa usia mahasiswa berkisar antara 18 dan 25 tahun, dan dikategorikan sebagai masa remaja akhir hingga masa dewasa awal atau dewasa madya.

Kehidupan individu pada masa perkuliahan akan berbeda saat masih di bangku SMA. Ketika siswa lulus dari sekolah menengah ke perguruan tinggi akan menghadapi masa transisi menuju tanggung jawab baru, tantangan baru, pengalaman baru, serta penyesuaian lingkungan sosial dan penyesuaian akademik. Menjadi sangat penting mengubah pola pikir atau status dari siswa menjadi mahasiswa memerlukan upaya adaptasi (Ainayya, 2023). Mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan padatnya kegiatan akademik dan non-akademik di perguruan tinggi. Mahasiswa yang kurang mampu mengatur dan menggunakan waktunya dengan bijak seringkali tertinggal dari teman-temannya (Anisa dkk., 2023). Mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Namun mahasiswa sering menghadapi masalah akademik seperti tugas yang terlalu banyak, tuntutan dosen, orang tua, dan orang lain dalam menyelesaikan tugas, serta kesulitan mengatur waktu (Soraya, 2020). Menurut Beakley (dalam Sera, 2020) tugas mahasiswa sulit diselesaikan karena berbagai hambatan dalam belajar. Kondisi ini didukung oleh fakta bahwa banyak mahasiswa menghabiskan waktu sepanjang hari untuk melakukan aktivitas perkuliahan. Di luar waktu perkuliahan, mahasiswa juga harus menyelesaikan tugas, praktikum, atau ujian akhir dengan tenggat waktu yang ditetapkan oleh dosen.

Menurut Ferrari dkk. (1995) prokrastinasi akademik adalah perilaku menghindari tugas akademiknya secara teratur, yang mengakibatkan kegagalan akademik. Penundaan disebut prokrastinasi apabila menunda inisiasi atau menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang kali, terutama tugas penting. Penundaan tidak berarti menghindari atau tidak mengetahui tugas yang ada, namun keengganan mahasiswa untuk melakukannya membuat tugas menjadi sulit untuk diselesaikan tepat waktu. Menurut Ferrari dkk. (1995) ada sejumlah aspek perilaku prokrastinasi akademik, antara lain penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Menurut Ghufro dan Risnawita (2010) ada dua faktor atau penyebab penundaan tugas. Pertama, faktor internal atau hal-hal yang ada di dalam diri seseorang, meliputi kesehatan dan kondisi fisik seperti kelelahan. Kondisi psikologi individu, misalnya sifat atau kepribadian, *self regulation*, kecemasan, dan rendahnya *self control*. Kedua, faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar diri seseorang, seperti kondisi lingkungan. Menurut Dariyo (dalam Mardiana & Hurriyati, 2022) individu dengan penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan sosialnya. Secara umum, respons adaptif, baik atau buruk adalah upaya organisme untuk mengurangi atau menghindari ketegangan, menjaga keseimbangan, dan menyesuaikan diri terhadap dampak perilaku yang tidak sesuai dengan harapan lingkungan sosialnya.

Menurut Soekanto (2007) adaptasi adalah proses penyesuaian individu, kelompok, atau unit sosial terhadap norma, proses perubahan, atau kondisi yang diciptakan. Menurut Feng dan Li (2002) *learning adaptability* didefinisikan sebagai proses dimana individu berbasis pembelajaran dapat beradaptasi dalam memproses pengalaman dan mencapai keseimbangan. Menurut Feng dan Li (2002), *learning adaptability* terdiri dari lima aspek yaitu *learning motivation* (motivasi belajar) sebagai dorongan untuk mencapai tujuan belajar, *mode of teaching* (metode pengajaran) dimana dosen memegang kendali atas pengajaran, *learning ability* (kemampuan belajar), *learning attitude* (sikap belajar), dan *learning environment* (lingkungan belajar) atau kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan situasi luar.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Titania dan Djamhoer (2023) kepada mahasiswa baru Universitas Islam Bandung, menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian akademik yang rendah, yang menurut Baker (2002) hal ini adalah akibat dari mahasiswa tidak memiliki motivasi untuk berprestasi dalam kuliah maupun dalam kegiatan akademik karena kurangnya kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan perkuliahan dan kegiatan akademik yang ada. Rumiani (dalam Titania & Djamhoer, 2023) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi rendah untuk belajar dan tidak puas dengan kinerja akademik yang sudah dilakukan, menyebabkan mahasiswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya sehingga cenderung menghindari tugas yang diberikan dan meningkatkan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan permasalahan : “Apakah ada hubungan antara *learning adaptability* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru ?”.

METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Prokrastinasi akademik pada penelitian ini menggunakan skala oleh Yeli (2021) dan dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari dkk. (1995) yaitu penundaan dalam menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. *Learning adaptability* pada penelitian ini menggunakan *learning Adaptability Scale* dari Feng dan Li (2002) yang diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Prinanda (2021) dan dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek dari Feng dan Li (2002) yaitu *learning motivation, mode of teaching, learning attitude, learning ability, dan learning environment*.

Penelitian ini menggunakan *Non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* pada pengambilan sampel. Teknik *purposive sampling* adalah pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono, 2018). Subjek dalam penelitian ini

adalah mahasiswa baru. Jumlah subjek penelitian yang digunakan sebanyak 105 orang, dengan karakteristik mahasiswa aktif angkatan 2023.

Metode skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *Likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, atau persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu gejala sosial (Sugiyono, 2018). Skala ukur yang dipergunakan dibagi dalam dua bagian, yaitu Skala Prokrastinasi Akademik dan *Learning Adaptability*. Dalam kedua skala disajikan empat alternatif jawaban dengan skor 1 sampai 4 yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Pernyataan *favourable* memiliki skor Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Sedangkan pernyataan *unfavourable* yaitu Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3, Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* dari Pearson. Penggunaan analisis korelasi *product moment* tepat dipergunakan dalam menguji hubungan antara dua variabel yang diteliti, yaitu pada penelitian ini akan menguji korelasi antara *learning adaptability* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Penelitian ini menggunakan program SPSS versi 26 untuk menganalisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data penelitian dari skala prokrastinasi akademik dan skala *learning adaptability* diperoleh perhitungan skor hipotetik dan skor empirik yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Statistik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Prokrastinasi Akademik	20	80	50	10	26	65	40,28	7,691
<i>Learning Adaptability</i>	31	124	77,5	15,5	78	117	100,58	8,711

Keterangan tabel :

Min: Skor minimal

Max: Skor maksimal

Mean: Rata-rata
SD : Standar Deviasi

Berdasarkan data penelitian, dapat dilakukan kategorisasi pada kedua variabel dengan mengelompokkan data dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Menurut Azwar (2017), kategorisasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai subjek penelitian pada variabel yang diukur, yang mana menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar pada atribut yang diukur. Hasil kategorisasi dari data prokrastinasi akademik diketahui subjek penelitian yang berada di dalam kategori rendah sebanyak 50 subjek (47,6%), kategori sedang sebanyak 54 subjek (51,4%), dan kategori tinggi sebanyak 1 subjek (1%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mayoritas yang dialami mahasiswa baru cenderung sedang. Berikut kategorisasi prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 40$	50	47,6 %
Sedang	$40 \leq X < 60$	54	51,4 %
Tinggi	$60 \leq X$	1	1%
Total		105	100%

Hasil kategorisasi dari data *learning adaptability* diketahui subjek penelitian yang berada di dalam kategori rendah sebanyak 0 subjek (0%), kategori sedang sebanyak 21 subjek (20%), dan kategori tinggi sebanyak 84 subjek (80%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki tingkat *learning adaptability* dalam kategori tinggi. Berikut kategorisasi *learning adaptability* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Skala *Learning Adaptability*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 62$	0	0%
Sedang	$62 \leq X < 93$	21	20%
Tinggi	$93 \leq X$	84	80%
Total		105	100%

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian terdistribusi normal. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan kaidah, jika $p > 0,050$ maka sebaran data dikatakan normal dan jika $p < 0,050$ maka sebaran data tidak normal. Hasil uji normalitas untuk variabel *learning adaptability* menunjukkan $KS-Z = 0,151$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$) yang artinya sebaran data tidak terdistribusi normal. Sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik menunjukkan $KS-Z = 0,074$ dengan $p = 0,198$ ($p > 0,050$) yang artinya sebaran data terdistribusi normal. Hadi (2015) menjelaskan bahwa normal atau tidaknya data dalam penelitian tidak berpengaruh pada hasil akhir. Terlebih apabila subjek penelitian lebih dari 30 responden, maka sebaran data dinyatakan terdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Distribusi Data
	Statistic	Sig	
<i>Learning Adaptability</i>	0,151	0,000	Tidak Normal
Prokrastinasi Akademik	0,074	0,198	Normal

Pada Tabel 5 diperlihatkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,759 yang dinilai kuat dengan $p = 0,00$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *learning adaptability* dengan prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selanjutnya, koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,576 yang artinya variabel *learning adaptability* memberikan kontribusi sebesar 57,6% terhadap variabel prokrastinasi akademik, dan sisanya 42,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 5. Uji Korelasi

Correlations

		Learning_Adap tability	Prokrastinasi_A kademik
Learning_Adaptability	Pearson Correlation	1	-.759**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	105	105
Prokrastinasi_Akademik	Pearson Correlation	-.759**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	105	105

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Titania dan Djamhoer (2023) yang menunjukkan bahwa *college adjustment* berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik sebesar -0,984 yang dinilai sangat kuat dan memberikan sumbangan efektif sebesar 50,3% terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian lain dilakukan Wilantika dkk. (2020) bahwa penyesuaian diri memberikan sumbangan efektif sebesar 21,4% terhadap prokrastinasi akademik, yang ditemukan terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama, yang berarti semakin tinggi tingkat kemampuan penyesuaian diri siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri siswa, maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik semakin tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *learning adaptability* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Hasil ini didapatkan dari nilai korelasi (r_{xy}) antara *learning adaptability* dengan prokrastinasi akademik sebesar -0,759 dengan $p = 0,00$ ($p < 0,050$). Artinya, semakin tinggi tingkat *learning adaptability* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah

tingkat *learning adaptability* maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Dalam penelitian ini kontribusi variabel *learning adaptability* memberikan sumbangan efektif sebesar 57,6% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 42,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa secara umum sebanyak 54 subjek (51,4%) mahasiswa baru memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang, sedangkan *learning adaptability* yang dimiliki mahasiswa baru rata-rata berada di kategori tinggi dengan jumlah sebesar 84 subjek (80%). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru berada pada kategori sedang dan *learning adaptability* pada mahasiswa baru berada pada kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainayya, F. (2023). *Perbedaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru prodi psikologi UNMUH-Jember dengan UIN KHAS-Jember angkatan 2021* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Jember]. <http://repository.unmuhjember.ac.id/id/eprint/16473>
- Anisa, A., Thahir, R., Magfirah, N., Ernawati, E., & Bahri, A. (2023). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. *Hybrid: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sains*, 1(2), 29–33. <https://etdci.org/journal/hybrid/article/view/737/399>
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feng, T., & Li, H. (2002). Primary research about study adaptation of undergraduate. *Exploration of Psychology*, 22(1), 44-48.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. In *Procrastination and Task Avoidance*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hafizhuddin, M. I. (2019). *Hubungan antara self disclosure melalui status wa dan kualitas hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surabaya]. <http://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/3715>

Mardiana, & Hurriyati, D. (2022). Kontrol diri dan penyesuaian diri selama pembelajaran online. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 31–36. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.696>

Prinanda, C. A. (2021). *Kemampuan penyesuaian belajar (learning adaptability) dan kesehatan sosial-emosional (social emotional health) mahasiswa di masa pandemi COVID-19* [Skripsi, Universitas Islam Indonesia]. <http://hdl.handle.net/123456789/38543>

Sera, L. (2020). *Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/14160>

Soekanto, S. (2007). *Sosiologi suatu pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Soraya, F. (2020). *Pengaruh penyesuaian diri, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan faktor demografi terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/52497>

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian bisnis*. Bandung: Alfabeta.

- Titania, M. D., & Djamhoer, T. D. (2023). Pengaruh college adjustment terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru di masa pandemi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 397–406. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5435>
- Widodo, B. (2021). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun tahun akademik 2020/2021. In *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* (Vol. 4). <http://jiip.stkipyapisdmpu.ac.id>
- Wilantika, R., Agustin, V., Parase, K. L., & Pratasiwi, R. (2021). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama SMP Ihsan Mulia Boarding School Pringsewu. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 137–148.
- Yeli, R. (2021). *Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Gayo Lues di Banda Aceh* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/16379/>