



## Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area

Rangga Muzakir Azwan<sup>1</sup>, Salaria Sari Dewi<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Universitas Medan Area

Email : [ranggamuzakir@gmail.com](mailto:ranggamuzakir@gmail.com)<sup>1</sup>, [salaria@uma.ac.id](mailto:salaria@uma.ac.id)<sup>2</sup>

**Abstract.** This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and academic procrastination in completing final assignments among Psychology students at Medan Area University. Academic procrastination is a procrastination behavior often carried out by students when facing important tasks, including their thesis, which can impact graduation delays and decrease learning motivation. Psychological factors, such as emotional intelligence, are thought to influence this procrastination tendency. Emotional intelligence encompasses an individual's ability to recognize, understand, manage, and express emotions healthily, as well as establish positive interpersonal relationships. Students with high emotional intelligence tend to be better able to cope with pressure, manage academic stress, and maintain focus on their academic goals. This study used a quantitative approach with a correlational method to examine the relationship between the two variables. The subjects in this study were 80 final-year students who were in the process of preparing their final assignments. The sampling technique used was purposive sampling, with the criteria being active students who were writing their thesis. The instruments used consisted of an emotional intelligence scale and an academic procrastination scale compiled based on relevant theoretical indicators. Data analysis was performed using the Pearson correlation test. The analysis results show a significant negative relationship between emotional intelligence and academic procrastination. This means that the higher a student's emotional intelligence, the lower their level of academic procrastination. This finding suggests that emotional intelligence plays a crucial role in supporting students in completing their final assignments on time. Therefore, developing emotional intelligence through psychological training or guidance could be a strategy to reduce procrastination among students.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Academic Procrastination, Final Assignment, Psychology Students, Medan Area University.

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda yang sering dilakukan oleh mahasiswa ketika menghadapi tugas-tugas penting, termasuk skripsi, yang dapat berdampak pada keterlambatan kelulusan dan penurunan motivasi belajar. Faktor-faktor psikologis, seperti kecerdasan emosional, diduga memiliki pengaruh terhadap kecenderungan prokrastinasi ini. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat, serta menjalin hubungan interpersonal yang positif. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan, mengelola stres akademik, dan menjaga fokus terhadap tujuan akademik mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk melihat hubungan antara dua variabel. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 80 mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa aktif yang sedang menulis skripsi. Instrumen yang digunakan terdiri atas skala kecerdasan emosional dan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan indikator teoritis yang relevan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang mereka lakukan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam mendukung mahasiswa menyelesaikan tugas akhir secara tepat waktu. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional melalui pelatihan atau bimbingan psikologis dapat menjadi salah satu strategi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosional, Prokrastinasi Akademik, Tugas Akhir, Mahasiswa Psikologi, Universitas Medan Area.

## **1. PENDAHULUAN**

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab besar dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan. Proses ini tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik, tetapi juga kesiapan mental dan emosional. Di Universitas Medan Area, khususnya pada Program Studi Psikologi, banyak mahasiswa menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Salah satu perilaku yang kerap muncul adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda-nunda tugas yang seharusnya segera dikerjakan.

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa. Mereka cenderung menunda pengerjaan skripsi karena berbagai alasan, seperti rasa malas, kurang percaya diri, kecemasan, atau karena lebih memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Kebiasaan menunda ini dapat berdampak negatif terhadap kemajuan studi, bahkan berisiko membuat mahasiswa gagal lulus tepat waktu. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kecenderungan prokrastinasi adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain.

Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik biasanya lebih mampu mengendalikan stres, menjaga motivasi, dan tetap fokus pada tujuan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung lebih mudah terdistraksi dan menyerah saat menghadapi tekanan, sehingga lebih rentan menunda pengerjaan tugas. Meskipun mahasiswa Psikologi mendapatkan banyak materi tentang emosi dan perilaku manusia, tidak berarti mereka terbebas dari masalah prokrastinasi. Dalam kenyataannya, masih banyak mahasiswa Psikologi yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan motivasi diri saat menjalani proses penyusunan tugas akhir.

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas akhir, khususnya pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang program pengembangan diri yang membantu mahasiswa meningkatkan kecerdasan emosional guna mengurangi kebiasaan menunda, sehingga mampu menyelesaikan tugas akhir secara optimal dan tepat waktu.

## 2. METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2016), metode penelitian adalah cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data yang valid, agar bisa digunakan untuk menemukan, mengembangkan, dan membuktikan suatu pengetahuan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Artinya, penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara dua hal, yaitu kecerdasan emosional dan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi). Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 80 orang mahasiswa, yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan untuk memilih mahasiswa yang memang sesuai dengan kebutuhan penelitian, yaitu mereka yang sedang berada di semester akhir dan sudah mengambil mata kuliah skripsi.

Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan dua angket (kuesioner), yaitu:

1. Angket Kecerdasan Emosional, yang disusun berdasarkan teori Goleman. Angket ini berisi pernyataan tentang bagaimana seseorang mengenali, mengelola, dan menggunakan emosinya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Angket Prokrastinasi Akademik, yang disusun berdasarkan teori Milgram. Angket ini berisi pernyataan yang menggambarkan kebiasaan seseorang dalam menunda mengerjakan tugas, termasuk alasan dan dampaknya.

Kedua angket menggunakan skala Likert 4 poin, yang artinya setiap pernyataan memiliki pilihan jawaban seperti: sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Sebelum digunakan, kedua angket ini sudah diuji terlebih dahulu untuk memastikan bahwa isi pernyataannya valid (sesuai dengan yang diukur) dan reliabel (hasilnya konsisten).

Setelah data dikumpulkan dari 80 mahasiswa, data tersebut dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson dengan bantuan program komputer (SPSS). Sebelumnya, dilakukan juga uji Linieritas dan normalitas untuk memastikan bahwa data bisa dianalisis secara statistik. Hasil analisis ini akan menunjukkan apakah kecerdasan emosional berhubungan dengan kebiasaan menunda tugas akademik atau tidak.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Statistika Deskriptif

Statistik deskriptif bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai data penelitian sehingga dapat memberikan penjelasan dan juga gambaran suatu data, yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), maksimum, minimum dan standar deviasi. Berikut merupakan hasil pengujian statistik deskriptif yang tersaji pada Tabel dibawah ini.

#### Hasil Statistika Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosional

Data Hipotetik				Data Empirik			
Maks	Min	Mean	SD	Maks	Min	Mean	SD
80	20	50	10	80	41	57.86	9.595

Berdasarkan hasil statistika deskriptif pada Tabel diatas, diperoleh informasi bahwa pada variabel Kecerdasan Emosional diperoleh informasi secara hipotetik nilai minimum atau nilai terkecil sebesar 20 dan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 80, dengan *mean* sebesar 50, dan standar deviasi sebesar 10. Nilai standar deviasi lebih kecil daripada nilai *mean* yang artinya sebaran data kecil dan berada disekitar nilai rata-rata. Selanjutnya pada data empirik nilai minimum atau nilai terkecil sebesar 41 dan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 80, dengan *mean* sebesar 57.86, dan standar deviasi sebesar 9.595. Nilai standar deviasi lebih kecil daripada nilai *mean* yang artinya sebaran data kecil dan berada disekitar nilai rata-rata.

#### Hasil Statistika Deskriptif Variabel Kebiasaan Menunda Tugas Akhir

Data Hipotetik				Data Empirik			
Maks	Min	Mean	SD	Maks	Min	Mean	SD
88	22	55	11	85	48	64.89	8.671

Berdasarkan hasil statistika deskriptif pada Tabel diatas, diperoleh informasi bahwa pada variabel Kecerdasan Emosional diperoleh informasi secara hipotetik nilai minimum atau nilai terkecil sebesar 22 dan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 88, dengan *mean* sebesar 55, dan standar deviasi sebesar 11. Nilai standar deviasi lebih kecil daripada nilai *mean* yang artinya sebaran data kecil dan berada disekitar nilai rata-rata. Selanjutnya pada data empirik nilai minimum atau nilai terkecil sebesar 48 dan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 85, dengan *mean* sebesar 64.89, dan standar deviasi sebesar 8.671. Nilai standar deviasi lebih kecil daripada nilai *mean* yang artinya sebaran data kecil dan berada disekitar nilai rata-rata.

Dari hasil yang sudah ada selanjutnya akan dibentuk kategorisasi yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan rumus sebagai berikut.

**Tabel Kategorisasi Norma**

Rumus	Kategori
$X < \text{Mean} - 1\text{SD}$	Rendah
$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X < \text{Mean} + 1\text{SD}$	Sedang
$\text{Mean} + 1\text{SD} \geq X$	Tinggi

Dengan menggunakan rumus yang ada pada tabel diatas, maka didapatkan hasil dari masing – masing variabel sebagai berikut.

**Hasil Statistika Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosional**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 48.265$	16	20%
Sedang	$48.265 \leq X < 67.455$	52	65%
Tinggi	$67.455 \geq X$	12	15%
Total		80	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa responden dengan kriteria rendah sebanyak 16 orang dengan persentase 20%, responden dengan kriteria sedang sebanyak 52 orang dengan persentase 65%, dan responden dengan kriteria tinggi sebanyak 12 orang dengan persentase 15%

**Hasil Statistika Deskriptif Variabel Kebiasaan Menunda Tugas Akhir**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 56.219$	13	16.3%
Sedang	$56.219 \leq X < 73.561$	52	65%
Tinggi	$73.561 \geq X$	15	18.8%
Total		80	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa responden dengan kriteria rendah sebanyak 13 orang dengan persentase 16.3%, responden dengan kriteria sedang sebanyak 52 orang dengan persentase 65%, dan responden dengan kriteria tinggi sebanyak 15 orang dengan persentase 18.8%.

## **B. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah residual data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak (Ghozali, 2018). Ada dua cara untuk mendeteksi apakah data berdistribusi normal atau tidak dalam uji normalitas, yaitu dengan cara analisis grafik dan analisis statistik. Pada penelitian ini, uji normalitas secara analisis statistik menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov karena data  $> 30$ , untuk melakukan pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov smirnov dapat dilakukan dengan membandingkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed), dengan signifikansi yang

digunakan  $\alpha = 0,05$ . Dasar pengambilan keputusan adalah melihat angka probabilitas  $p$ , dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka asumsi normalitas terpenuhi.
2. Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka asumsi normalitas tidak terpenuhi.

Berikut merupakan hasil uji Normalitas dengan menggunakan analisis statistik yang tersaji pada Tabel dibawah ini.

### C. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keputusan
Kecerdasan Emosional	0.200	Normal
Kebiasaan Menunda Tugas Akhir	0.084	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov pada tabel diatas, diketahui nilai probabilitas  $p$  atau Asymp. Sig. (2-tailed) pada variabel kecerdasan emosional sebesar 0.200 sedangkan variabel kebiasaan menunda tugas akhir sebesar 0.084. Karena nilai probabilitas kedua variabel  $> 0,05$  maka dapat diputuskan bahwa data berdistribusi normal.

### D. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Apakah fungsi yang digunakan dalam suatu studi empiris sebaiknya berbentuk linear, kuadrat atau kubik. Dengan uji linearitas akan diperoleh informasi apakah model empiris sebaiknya linear, kuadrat atau kubik, dasar pengambilan keputusan uji linearitas sebagai berikut.

1. Jika nilai Sig. Deviation from Linearity.  $> 0,05$  maka asumsi linearitas terpenuhi
2. Jika nilai Sig. Deviation from Linearity.  $< 0,05$  maka asumsi linearitas tidak terpenuhi

Berikut merupakan hasil dari Uji Linieritas yang tersaji pada Tabel dibawah ini.

#### Hasil Uji Linieritas

Variabel Penelitian	F Deviation From Linierity	Sig.
Kecerdasan Emosional*Kebiasaan Menunda Tugas Akhir	0.878	0.646

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa nilai  $F$  sebesar 0.878 sedangkan nilai probabilitas (Sig) sebesar 0.646. Karena nilai sig.  $> 0,05$  maka dapat diputuskan bahwa terdapat hubungan linier antara kecerdasan emosional dengan kebiasaan menunda tugas akhir.

## E. Korelasi

Korelasi digunakan untuk mengukur tingkat kekuatan asosiasi (hubungan) linear antar dua variabel. Jenis hubungan antar variabel dapat bersifat positif dan negatif, pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson*. Uji korelasi *Pearson* merupakan bagian dari statistika parametrik, dimana uji ini digunakan ketika data berdistribusi normal. Berikut merupakan hasil dari uji korelasi *Pearson*, yang tersaji pada tabel dibawah ini

Pengujian dilakukan pada tingkat signifikansi (nilai  $\alpha$ ) 0,05

### 1. Hipotesis

- i.  $H_0$  = Tidak terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen
- ii.  $H_1$  = Terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen

### 2. Dasar Pengambilan Keputusan

- a) Jika nilai Sig. (2-tailed)  $< 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima
- b) Jika nilai Sig. (2-tailed)  $> 0.05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak

Selain itu, pada korelasi juga terdapat nilai koefisien korelasi. Koefisien korelasi adalah pengukuran statistik kovarian atau asosiasi antara dua variabel yang besarnya berkisar antara -1 s/d +1. Jika koefisien korelasi positif, maka kedua variabel memiliki hubungan searah, namun jika bernilai negatif maka kedua variabel memiliki hubungan terbalik. Berikut merupakan nilai dari koefisien korelasi.

Koefisien Korelasi	Keputusan
0.00-0.199	Sangat Rendah
0.20-0.399	Rendah
0.40-0.599	Sedang
0.60-0.799	Kuat
0.80-1	Sangat Kuat

### Hasil Uji Hipotesis

Hubungan	Sig.	Koefisien Korelasi
Kecerdasan Emosional dengan Kebiasaan Menunda Tugas Akhir	0.000	-0.585

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh informasi bahwa pada hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kebiasaan Menunda Tugas Akhir diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 nilai tersebut  $< 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang artinya terdapat hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kebiasaan Menunda Tugas Akhir. Pada angka koefisien korelasi sebesar 0.585, artinya tingkat keeratan hubungan

(korelasi) antara variabel Kecerdasan Emosional dengan Kebiasaan Menunda Tugas Akhir adalah sebesar 0.585 atau masuk dalam kriteria sedang. Nilai koefisien korelasi negatif artinya hubungan kedua variabel berlawanan sehingga dapat disimpulkan semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi pula kebiasaan menunda tugas akhir, sedangkan semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah pula kebiasaan menunda tugas akhir.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan sumbangan efektif dari kedua variabel yang dapat dilihat dari measures of association, didapatkan nilai R Square ( $R^2$ ) sebesar 0.342 artinya variabel Kebiasaan Menunda Tugas Akhir dapat dijelaskan oleh variabel Kecerdasan Emosi sebesar 0.342 atau 34.2% sedangkan sisanya ( $100\% - 34.2\% = 65.8\%$ ) dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

#### **F. Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara positif dalam berbagai situasi kehidupan, baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, emosi memiliki peran yang sangat penting. Emosi bukan hanya sekadar perasaan sesaat, tetapi juga berperan dalam proses pengambilan keputusan, interaksi sosial, pengelolaan stres, dan pencapaian tujuan. Oleh karena itu, kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya—yang dikenal sebagai kecerdasan emosional—menjadi sangat penting.

Menurut Goleman (2004), kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri, serta mengelola emosi dengan baik dalam hubungan sosial. Konsep ini menekankan bahwa kesuksesan seseorang tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual (IQ), tetapi juga oleh kemampuannya dalam mengelola emosi (EQ).

Sementara itu, Bar-On (2006) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan, kompetensi, dan keterampilan non-kognitif yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam menghadapi tuntutan dan tekanan hidup. Dalam pandangannya, kecerdasan emosional mencakup dimensi intrapersonal (pemahaman diri), interpersonal (hubungan sosial), kemampuan mengatasi stres, kemampuan menyesuaikan diri, dan suasana hati secara umum.

Mayer dan Salovey (dalam Lubis S 2020), sebagai penggagas awal konsep ini, mengembangkan model yang menjelaskan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk merasakan, mengakses, dan menghasilkan emosi yang dapat membantu berpikir,



memahami emosi dan pengetahuan emosional, serta mengatur emosi agar mendukung pertumbuhan emosional dan intelektual.

Penjelasan lebih lanjut tentang kecerdasan emosional dapat dilihat dalam konteks akademik, di mana mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti tugas-tugas kuliah, ujian, bimbingan skripsi, hingga tekanan sosial dari lingkungan. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik akan lebih mampu mengelola perasaan cemas saat menghadapi ujian, menjaga motivasi ketika merasa lelah, dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu meskipun dalam tekanan.

Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang rendah lebih mudah mengalami tekanan, sulit mengatur waktu, cenderung menghindari tanggung jawab, dan berpotensi mengalami konflik sosial atau tekanan psikologis. Dalam hal ini, kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor kunci yang mendukung keberhasilan akademik, karena membantu individu bertahan dalam situasi sulit dan tetap produktif.

Dari berbagai pendapat dan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional bukan hanya tentang perasaan, tetapi juga tentang keterampilan hidup. Kecerdasan emosional menjadi pondasi penting dalam menjalani kehidupan yang sehat secara psikologis, termasuk dalam menyelesaikan tugas akademik seperti skripsi, yang membutuhkan pengaturan emosi, ketekunan, dan kedisiplinan.

## **G. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi**

Menurut Agustiani (2006), kecerdasan emosional bukan hanya menyangkut kemampuan seseorang dalam memahami perasaan, tetapi juga kemampuan dalam mengekspresikan, mengelola, serta memanfaatkan emosi secara konstruktif dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam situasi akademik seperti menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Berikut ini adalah beberapa aspek utama kecerdasan emosional menurut Hendriati Agustiani:

### **1) Kemampuan Mengenal Emosi Diri Sendiri**

Aspek ini mengacu pada kesadaran individu terhadap perasaan dan emosinya sendiri. Mahasiswa yang memiliki kemampuan ini mampu memahami apa yang sedang ia rasakan, mengapa ia merasakannya, dan bagaimana emosi itu memengaruhi sikap serta pikirannya. Kesadaran ini sangat penting karena menjadi dasar dalam pengambilan keputusan, manajemen stres, dan pengendalian diri.

Tanpa kemampuan ini, seseorang bisa saja terbawa oleh emosi negatif tanpa menyadari dampaknya terhadap kinerja akademik.

**2) Kemampuan Mengekspresikan Emosi Secara Tepat**

Tidak cukup hanya menyadari emosi, individu juga harus mampu mengekspresikan perasaannya secara sehat. Mahasiswa yang mampu mengungkapkan perasaan cemas, takut, atau kecewa terhadap proses tugas akhir dengan cara yang tepat (misalnya melalui diskusi terbuka dengan dosen pembimbing atau curhat kepada teman dekat), akan lebih mudah mendapatkan dukungan sosial dan psikologis dibandingkan mereka yang memendam atau meledakkan emosi secara impulsif.

**3) Kemampuan Mengelola Emosi**

Ini adalah aspek yang sangat penting dalam konteks penyelesaian tugas akhir. Kemampuan mengelola emosi mencakup kemampuan untuk menenangkan diri saat cemas, mengendalikan frustrasi saat mengalami hambatan penelitian, serta menjaga semangat walaupun sedang menghadapi revisi yang berat.

**4) Kemampuan Memahami Emosi Orang Lain (Empati)**

Afif A, dkk (2020) Kecerdasan emosional juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami dan merespons emosi orang lain. Aspek ini sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat, termasuk hubungan antara mahasiswa dengan teman kelompok, dosen pembimbing, maupun pihak lain yang terlibat dalam proses akademik. Mahasiswa yang memiliki empati tinggi cenderung lebih mudah bekerja sama, lebih peka terhadap kebutuhan orang lain, dan lebih bijak dalam menyikapi konflik.

**5) Kemampuan Menggunakan Emosi dalam Pengambilan Keputusan**

Pentingnya menyertakan emosi dalam proses berpikir dan mengambil keputusan, bukan untuk mengikuti emosi secara membabi buta, melainkan untuk memperkaya sudut pandang dan mempertimbangkan aspek afektif dalam menilai suatu situasi. Mahasiswa yang dapat mengelola emosinya dan mengintegrasikannya dengan logika akan cenderung lebih bijak dan fleksibel dalam menyikapi tantangan akademik.

## H. Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari kata Latin *pro* yang berarti “maju, ke depan” dan *crastinus* yang berarti “besok”. Jadi secara harfiah, prokrastinasi berarti menunda sampai besok atau menunda pekerjaan yang seharusnya dikerjakan saat ini. Dalam konteks psikologi, prokrastinasi diartikan sebagai kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang penting dan mendesak, padahal individu tahu bahwa penundaan tersebut dapat membawa konsekuensi negatif.

Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (dalam Putri 2015), prokrastinasi akademik adalah bentuk penundaan yang dilakukan oleh individu, khususnya dalam konteks pendidikan, seperti menunda mengerjakan tugas, belajar untuk ujian, atau menyusun skripsi. Prokrastinasi bukan sekadar masalah pengelolaan waktu, tetapi berkaitan erat dengan aspek kepribadian dan emosional, seperti kecemasan, rasa takut gagal, kurang percaya diri, bahkan perfeksionisme yang berlebihan.

Milgram (1992) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa ciri khas, antara lain: (1) menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik; (2) terdapat jarak yang besar antara niat dan tindakan; (3) individu lebih memilih mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan tugas utama; dan (4) munculnya emosi negatif seperti rasa bersalah, kecemasan, atau stres akibat penundaan tersebut.

Salsabila (2020) menyebutkan bahwa prokrastinasi sering kali terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara dorongan instan untuk melakukan aktivitas menyenangkan (misalnya bermain media sosial) dengan kewajiban menyelesaikan tugas yang dirasa berat atau membosankan. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik biasanya akan merasa frustrasi terhadap dirinya sendiri karena tugas yang seharusnya sudah selesai menjadi tertunda dan menumpuk.

Dalam kehidupan kampus, prokrastinasi akademik dapat menjadi hambatan serius, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi. Banyak mahasiswa merasa takut memulai karena khawatir hasilnya tidak sempurna, takut menghadapi dosen pembimbing, atau merasa tertekan oleh standar tinggi yang ditetapkan. Akibatnya, mereka terus menunda pengerjaan, hingga mendekati tenggat waktu atau bahkan tidak selesai tepat waktu.

Menurut Tondang B, dkk (2025) Prokrastinasi juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti emosi negatif, kepercayaan diri rendah,

dan kebiasaan buruk. Sementara faktor eksternal bisa berasal dari lingkungan sosial yang kurang mendukung, tuntutan akademik yang tinggi, atau kurangnya bimbingan dari pihak kampus.

## **I. Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi**

### **A. Faktor Internal (Individu)**

#### **a. Kurangnya Manajemen Waktu**

Menurut Ghufon & Risnawita S. (Dalam Sera L 2020), mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang buruk cenderung menunda-nunda karena tidak mampu menetapkan prioritas dan menyusun jadwal kerja yang efektif. Tugas-tugas penting seperti menyusun skripsi menjadi tertunda karena kalah oleh aktivitas yang lebih instan dan menyenangkan.

#### **b. Motivasi yang Rendah**

Mahasiswa yang tidak memiliki motivasi intrinsik yang kuat akan lebih mudah terdistraksi dan kehilangan arah. Rini (2014) menegaskan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki dorongan internal untuk menyelesaikan tugas akan lebih mudah mengalami prokrastinasi, karena tidak melihat urgensi atau tujuan yang jelas dari tugas tersebut.

#### **c. Takut Gagal atau Perfeksionisme**

Menurut Burka dan Yuen (dalam Ghufon & Risnawita, 2011), prokrastinasi sering kali muncul akibat rasa takut akan kegagalan atau keinginan untuk menjadi sempurna. Mahasiswa tidak kunjung menyelesaikan tugas karena khawatir hasilnya tidak sesuai harapan, atau takut menerima kritik dari dosen pembimbing.

#### **d. Kecemasan dan Stres**

Perasaan tertekan, cemas, dan stres terhadap beban akademik dapat membuat mahasiswa menghindari tugas secara tidak sadar. Menurut Yulianti & Budiman (2017), mahasiswa yang mengalami tekanan emosional cenderung menunda sebagai bentuk “pelarian” dari rasa tidak nyaman.

#### **e. Kebiasaan Menunda**

Ada pula mahasiswa yang memang memiliki kecenderungan habitual procrastination, yaitu sudah menjadi kebiasaan sejak lama untuk melakukan sesuatu di akhir-akhir waktu. Faktor ini bisa berasal dari pola hidup yang tidak terstruktur sejak lama.

## **Faktor Eksternal (Lingkungan)**

### **a. Lingkungan Sosial yang Tidak Mendukung**

Mahasiswa yang berada dalam lingkungan yang tidak mendukung, seperti teman yang juga sering menunda tugas atau keluarga yang kurang memberi perhatian terhadap pendidikan, cenderung lebih mudah terdorong untuk melakukan prokrastinasi.

### **b. Tuntutan Akademik yang Tinggi**

Beban tugas yang terlalu banyak atau standar penilaian yang tinggi bisa menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan. Ini bisa membuat mereka memilih untuk menunda dengan harapan nanti akan bisa menyelesaikan semuanya sekaligus, padahal justru menumpuk.

### **c. Kurangnya Dukungan Dosen Pembimbing**

Mahasiswa yang jarang mendapat arahan, umpan balik, atau bimbingan yang jelas dari dosennya bisa merasa bingung dan akhirnya kehilangan arah. Rini (2014) menyebutkan bahwa hubungan interpersonal yang buruk antara mahasiswa dan pembimbing bisa menjadi salah satu penyebab utama penundaan penyelesaian skripsi.

## **J. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Prokrastinasi Akademik**

Kecerdasan emosional dan prokrastinasi akademik merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan erat dalam kehidupan mahasiswa, terutama saat menghadapi tanggung jawab besar seperti penyusunan tugas akhir. Di satu sisi, kecerdasan emosional memengaruhi cara seseorang mengelola tekanan, emosi negatif, dan menjaga motivasi. Di sisi lain, prokrastinasi akademik sering kali muncul sebagai bentuk kegagalan dalam mengatur emosi, tekanan, dan tanggung jawab akademik secara sehat.

Goleman (2004) menekankan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi umumnya mampu mengenali dan mengelola perasaan cemas, frustrasi, atau takut yang muncul saat menghadapi tugas-tugas besar. Mereka juga memiliki kontrol diri yang lebih baik, sehingga tidak mudah tergoda untuk menunda pekerjaan. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan emosional rendah cenderung kesulitan dalam mengatur stres dan mudah terdistraksi oleh hal-hal yang tidak produktif.

Hal ini didukung oleh penelitian Milgram (dalam Asna A 2020), yang menyatakan bahwa prokrastinasi erat kaitannya dengan regulasi emosi. Mahasiswa yang menunda tugas sering kali melakukannya karena ingin menghindari perasaan tidak nyaman,

seperti takut gagal, tidak percaya diri, atau merasa terbebani. Jika emosi ini tidak dikelola dengan baik, maka prokrastinasi akan semakin parah dan menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan.

Dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan kampus, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami tekanan emosional saat menyusun skripsi. Banyak dari mereka merasa cemas saat harus menghadap dosen pembimbing, bingung memulai bab pertama, atau bahkan merasa dirinya tidak cukup mampu untuk menyelesaikan skripsi dengan baik. Jika mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang kuat, mereka akan lebih mampu menenangkan diri, menetapkan tujuan kecil secara bertahap, dan menyusun strategi untuk menyelesaikan tugas akhir dengan lebih terstruktur.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, maka kecenderungan untuk menunda tugas akan semakin rendah. Ini membuktikan bahwa penguatan aspek emosional sangat penting, tidak hanya untuk kesehatan mental, tetapi juga untuk keberhasilan akademik.

Lebih jauh, mahasiswa yang mampu memotivasi dirinya secara emosional akan lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas. Mereka tidak mudah terpengaruh oleh rasa malas atau rasa takut, karena mampu menetapkan tujuan jangka panjang dan memiliki alasan kuat untuk menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Dengan demikian, kecerdasan emosional dapat berperan sebagai pelindung terhadap berbagai hambatan yang memicu perilaku prokrastinasi.

Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan tinggi untuk tidak hanya fokus pada kecerdasan intelektual mahasiswa, tetapi juga memberikan ruang bagi pengembangan kecerdasan emosional. Pelatihan soft skill, konseling, dan pembinaan motivasi bisa menjadi cara untuk menumbuhkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan keterampilan mengatasi tekanan.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kebiasaan menunda tugas akhir pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar -0.585 menunjukkan bahwa hubungan antara

kedua variabel berada pada kategori sedang, dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional mahasiswa, maka semakin rendah kebiasaan menunda tugas akhir yang mereka lakukan. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 34,2% terhadap kebiasaan menunda tugas akhir, berdasarkan nilai R Square ( $R^2 = 0.342$ ). Sementara itu, sebesar 65,8% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, khususnya dalam konteks penyelesaian tugas akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiif, A., Ismail, W., & Nurdin, S. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dan interaksi teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 59–71.
- Aldi, H. (2025). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa teknik mesin (Disertasi doktor, UIN Raden Intan Lampung).
- Ariyanti, S. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 112–120.
- Asna, A. (2020). Hubungan regulasi diri dan dukungan orang tua dengan prokrastinasi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa UIN Bandung. *Psymphathic*.
- Fidiah Amnitami. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Medan Area.
- Herlina, S., & Nurdin, E. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 55–63. <https://doi.org/10.1234/jp.v17i1.2021>
- Lestari, D. A., & Ustami, T. W. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 45–56.
- Lubis, S. (2020). Konsep kecerdasan emosional sebagai metodologi prestasi belajar. GUEpedia.

- Maulana, A. R. (2018). Kecerdasan emosional dan pengaruhnya terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 8(3), 352–361.
- Nisa, K., & Rahmi, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Humanitas*, 15(1), 23–30.
- Pratiwi, D. M. (2019). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau dari regulasi emosi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 66–75.
- Putri, D. L. A. (2015). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga (Disertasi doktor, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Rahmawati, A., & Wibowo, M. E. (2019). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 112–121. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jppk/article/view/27946>
- Rini, D. A. (2014). Prokrastinasi akademik ditinjau dari efikasi diri dan dukungan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 23–32.
- Salsabila, W. K., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNDIP. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 773–780.
- Sera, L. (2020). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh (Disertasi doktor, UIN Ar-Raniry).
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tarigan, P., Fadilah, R., & Murad, A. (2021). Hubungan kecerdasan emosi dan pola asuh orang tua dengan prokrastinasi akademik di UMA. *Indonesia Psychological Journal*, 22(1), 18.
- Tondang, B., Zahara, D., Simarmata, G. L., Meisahrani, R. S., Purba, S. N., & Ritonga, R. (2025). Tinjauan teoretis: Faktor internal dan eksternal problematika akademik di sekolah dasar. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(5), 8862–8874.
- Yulianti, R., & Budiman, S. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosional dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 90–100.