

# HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN SEJARAH FAKULTAS ILMU BUDAYA UNIVERSITAS DIPONEGORO

Wina Klarissa Salsabila, Endang Sri Indrawati

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

klarissawina@gmail.com

## Abstrak

Prokrastinasi akademik adalah penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas yang khusus terjadi pada tugas-tugas akademik yang dilakukan secara berulang dan disengaja. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi yang muncul sehingga individu dapat menempatkan emosi dengan tepat sesuai situasi yang ada di lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik mengerjakan kripsi pada mahasiswa Jurusan Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 108 mahasiswa dengan subjek penelitian 60 mahasiswa dengan memakai teknik *convenience sampling*. Penelitian ini menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik (30 item,  $\alpha=0,913$ ) dan Skala Kecerdasan Emosional (24 item,  $\alpha=0,896$ ). Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana dan menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik ( $r_{xy}=-0,381$   $p=0,001$ ). Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 14,5% terhadap prokrastinasi akademik.

**Kata kunci:** kecerdasan emosional, prokrastinasi akademik, mahasiswa

## Abstract

*Academic procrastination is a delay of work and completion tasks which specifically occur in academic tasks that are carried out in a repetitive and willful manner. Emotional intelligence is the ability to recognize and manage emotions that arise so that individuals put the emotions appropriately according to the situation in the environment. This study aims to determine whether there is a relationship between emotional intelligence with academic procrastination on the thesis of Historical Science Department student at the Faculty of Cultural Sciences, Diponegoro University. The population in this study is 108 students with research subjects 60 students using convenience sampling techniques. This research using the Academic Procrastination Scale (30 items,  $\alpha = 0.913$ ) and the scale Emotional Intelligence (24 items,  $\alpha = 0.896$ ). This research uses analysis simple regression and indicate that there is a significant negative relationship between emotional intelligence and academic procrastination ( $r_{xy} = -0,381$   $p = 0.001$ ). The higher the emotional intelligence, the lower Student academic procrastination, on the contrary the lower the emotional intelligence, the higher the academic procrastination of students. Intelligence emotional contribute 14.5% to procrastination academic.*

**Keywords:** emotional intelligence, academic procrastination, students

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan lanjutan di universitas untuk mendapatkan gelar sarjana. Perjalanan mahasiswa dalam meraih gelar sarjana tidak mudah

dan akan ada banyak tugas yang harus diselesaikan. Sebelum lulus universitas dan meraih gelar sarjana, mahasiswa diminta untuk menyelesaikan tugas akhir atau dapat disebut dengan skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir yang harus dilalui mahasiswa berupa penelitian sebagai salah satu syarat mahasiswa mendapatkan gelar sarjana.

Pada saat menyusun skripsi para mahasiswa akan mengalami berbagai permasalahan yang dapat membuat mahasiswa mendapatkan tekanan dan berdampak kepada kondisi psikologisnya. Suryadi (2008) menyatakan bahwa tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa dapat berasal dari dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya seperti rasa malas karena terlalu sering menunda, kekhawatiran ketika bertemu dengan dosen pembimbing karena merasa skripsinya jauh dari kata sempurna, hingga kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing karena perbedaan pendapat. Faktor eksternal diantaranya kesulitan manajemen waktu untuk bertemu dengan dosen, kesulitan mencari topik pembahasan skripsi, kesulitan menemukan referensi ilmiah yang sesuai, waktu penelitian yang terbatas, masalah keuangan, serta adanya tuntutan dari orang tua yang mendesak untuk segera lulus. Pendapat ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Fauziah (2015), yang dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa prokratinasi mahasiswa dapat terjadi karena adanya dua faktor yaitu internal maupun eksternal. Faktor internal seperti kelelahan dalam beraktivitas dapat menyebabkan mahasiswa lebih memilih untuk istirahat daripada menyelesaikan tugas, kurang paham dengan instruksi tugas dari dosen, serta adanya rasa malas dalam diri mahasiswa tersebut. Faktor eksternal ini seperti faktor lingkungan seperti tergantung dengan teman jika mengerjakan tugas, hal ini menyebabkan mahasiswa menyelesaikan atau tidaknya tugas yang diberikan tergantung dengan ada atau tidaknya teman yang mengerjakan tugas dari dosen.

Perilaku mahasiswa dalam menunda mengerjakan skripsi ini dapat disebut dengan prokrastinasi. Ferrari (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan yang sering dilakukan oleh individu ketika memulai ataupun menyelesaikan tugas yang dimiliki sehingga mengakibatkan tugas tersebut tidak dapat selesai tepat pada waktunya. Lebih lanjut, Ferrari juga menambahkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang tidak perlu dilakukan pada setiap tugas. Burka dan Yuen (2008) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda suatu pekerjaan yang telah menjadi kebiasaan maupun pola menetap yang selalu dilakukan oleh individu ketika menghadapi suatu tugas. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya pandangan irasional individu terhadap tugas yang dihadapi.

Perilaku prokrastinasi juga dapat menimbulkan masalah bagi individu baik secara internal maupun eksternal. Permasalahan internal ini seperti timbulnya perasaan bersalah dan menyesal dan permasalahan secara eksternal ini seperti mendapatkan teguran dari pihak sekolah atau universitas (Burka & Yuen, 2008)

Menurut Gafni dan Geri (2010) mayoritas mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam tugas individual dibanding tugas kelompok. Wilson dan Nguyen (2012) juga menyatakan bahwa prokrastinasi dapat disebabkan karena tugas yang dihadapi oleh para mahasiswa cenderung sulit, adanya perhatian mahasiswa yang mudah teralihkan, serta kurang mampu mengelola waktu.

Berbagai penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa terdapat berbagai penyebab tinggi maupun rendahnya mahasiswa melakukan prokrastinasi. Penelitian Sutjipto (2012) menemukan hasil bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Surabaya yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam menghadapi tugas cenderung melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut bertujuan untuk menghindari tugas yang sedang dihadapi dan mencari kenyamanan melalui kegiatan lainnya yang dianggap lebih menarik.

Berdasarkan hasil penelitian Jannah dan Muis (2014) mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Surabaya ditemukan hasil bahwa terdapat alasan kenapa mahasiswa menunda tugas yang sedang dihadapinya. Terdapat 64% mahasiswa merasa malas mengerjakan tugas, 63% mahasiswa lebih bersemangat mengerjakan tugas pada menit-menit terakhir, 58% mahasiswa cenderung asertif dengan alasan tidak berani

menemui dosen, 58% mahasiswa dipengaruhi oleh teman-teman yang sama-sama belum mengerjakan tugas, dan 57% mahasiswa merasa cemas mendapatkan hasil yang kurang memuaskan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2015) yang berjudul hubungan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik ditemukan hasil prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik individu, regulasi diri, kontrol diri, tingkat kecemasan, gaya pengasuhan orang tua, serta kondisi lingkungan.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro Semarang jurusan Sejarah. Berdasarkan hasil wawancara kepada 5 mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya jurusan sejarah juga ditemukan hasil bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi dikarenakan merasa jengkel, kesal, marah karena pekerjaannya selalu mendapatkan banyak coretan hingga dosen yang enggan memberikan masukan dari masalah yang dihadapi, serta sifat teman-teman anggkatan yang cuek terhadap teman yang mengalami masalah ketika mengerjakan skripsi.

Peneliti juga membagikan angket kepada sepuluh mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro Semarang. Berdasarkan pembagian angket tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa delapan dari sepuluh mahasiswa mengaku bahwa alasan yang membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi adalah perasaan kecewa karena pekerjaan skripsinya mendapatkan banyak coretan dari dosen, merasa kesal karena dosen menolak untuk ketemu, tidak percaya diri dengan hasil kerja yang telah dilakukan, dan merasa kurang yakin dapat menyelesaikan skripsinya. Menurut Ferarri (dalam Ghufron, 2003) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi antara lain, faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini meliputi kodrati, kondisi fisik, dan psikologis.

Terdapat beberapa penelitian yang mengungkap hubungan antara faktor internal yang dimiliki individu dengan prokrastinasi. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Wicaksana (2014) yang berjudul hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi pada mahasiswa prodi BK UNY ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif terhadap kedua variabel dengan korelasi sebesar  $-0,937$ . Penelitian Handayani dan Suharnan (2012) mengenai kosep diri, stress dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kosep diri dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi parsial  $-0,348$ .

Berdasarkan paparan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis dan emosional dapat berpengaruh pada perilaku individu seperti prokrastinasi. Kondisi ini dikarenakan individu tidak mampu untuk menangani konflik-konflik yang muncul dalam dirinya, mengelola emosi negatif yang muncul, dan kurang mampu dalam memotivasi diri ketika sedang menghadapi suatu permasalahan pada saat mengerjakan tugas. Lebih lanjut, Ferarri (dalam Ghufron, 2003) juga menyebutkan bahwa faktor eksternal ini antara lain pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah.

Penelitian mengenai faktor eksternal juga pernah dilakukan oleh Cinthia dan Kustanti (2017) mengenai hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditemukan hasil terdapat hubungan positif antara kedua variabel dengan koefisien korelasi sebesar  $0,430$ . Penelitian Latifah (2018) mengenai hubungan pola asuh dengan prokrastinasi juga ditemukan hasil bahwa adanya pola asuh yang membentuk kebiasaan sejak kecil dapat mempengaruhi proses belajar individu pada saat beranjak dewasa.

Berdasarkan dari berbagai faktor yang telah disampaikan di atas, faktor yang diduga paling mempengaruhi tingginya prokratinasi mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya jurusan Sejarah adalah faktor internal yang meliputi kondisi psikologis. Penelitian Fauziah (2015) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokratinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung ditemukan hasil bahwa faktor yang dominan mempengaruhi prokratinasi mahasiswa adalah faktor internal yaitu kondisi psikologis yang dimiliki individu.

Mudahnya para mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya jurusan sejarah dalam melakukan prokrastinasi mengerjakan skripsi ini karena mahasiswa mudah dikuasai oleh perasaan kecewa,

jengkel, pesimis, serta marah ketika mengerjakan skripsi. Kondisi ini diduga karena kurang mampunya mahasiswa dalam meregulasi emosi sehingga mahasiswa mudah dikuasai oleh emosi negatif yang muncul dalam dirinya serta perasaan frustrasi yang muncul karena mendapat banyak revisian dari dosen. Hal ini sesuai dengan penelitian Wibowo (2013) dalam penelitiannya juga mengungkap bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,344$ .

Kurang mampunya individu dalam mengelola emosi serta kesulitan dalam bertahan menghadapi tekanan yang sedang dialami ini diduga karena rendahnya kecerdasan emosional yang dimiliki oleh individu. Kondisi inilah yang dapat menyebabkan individu mengalami frustrasi hingga kecemasan. Carnegie (2015) menyatakan bahwa pengendalian emosi negatif yang baik mutlak diperlukan apabila individu ingin menyelesaikan masalah. Ketidakmampuan individu dalam mengontrol serta mengelola emosinya disebabkan oleh rendahnya kecerdasan emosional yang mereka miliki yang mengakibatkan ia dikuasai oleh emosi negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Sulaiman, Tunjung, Khalid, Razak, dan Salleh (2013) menunjukkan hasil bahwa kecerdasan emosi mempunyai peran penting dalam pembentukan kepribadian. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dapat memaksimalkan potensi akal, hati, dan perilakunya ke arah yang positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Armiyanti (2008) juga dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dapat menimbulkan kecemasan serta mampu mengendalikan perilakunya supaya tidak terpengaruh dengan kegagalan ketika sedang menghadapi sesuatu. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu mengelola gejala emosi-emosi negatif yang muncul sehingga dapat mewujudkan perilaku yang baik dan menghindari perilaku yang dapat merugikan diri sendiri. Hal ini memberi pemahaman bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan guna mengoptimalkan kemampuan akal sehingga dapat berhasil di kehidupan sosialnya.

Goleman (2016) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat memahami serta melakukan tindakan yang positif mengenai perasaan yang timbul dalam dirinya. Keberhasilan individu dalam mengendalikan emosi kemungkinan besar akan berhasil dalam kehidupan sosialnya, karena ia memiliki pemikiran-pemikiran yang positif sehingga dapat memotivasi diri mereka sendiri untuk mencapai kesuksesan dalam menjalani hidupnya. Goleman (2016) menambahkan kecerdasan emosional merupakan kemampuan emosional yang meliputi kemampuan mengendalikan diri, mampu bertahan dalam menghadapi masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, serta berempati dan membina hubungan yang baik dengan individu lain.

Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Devina (2003) mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokratinasi pada mahasiswa yang menyusun skripsi di fakultas psikologi Universitas Gunadarma. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,503$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat mempengaruhi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Individu yang tidak mampu dalam mengendalikan emosinya cenderung tidak dapat berkonsentrasi. Berbeda dengan individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, individu tersebut cenderung mampu memotivasi dan merencanakan tujuan.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang diajukan peneliti adalah apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik. Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro terdiri dari berbagai jurusan seperti sastra Inggris, Jepang, dan Sejarah. Berdasarkan hasil data yang didapatkan peneliti, Jurusan Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro memiliki banyak mahasiswa yang sudah lama namun masih belum menyelesaikan skripsi dibandingkan jurusan Fakultas Ilmu Budaya lainnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai ada atau tidaknya hubungan antara

kecerdasan emosional dengan prokratinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu angkatan 2012-2015 yang sedang menjalani studi di jurusan Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoroyang berjumlah 108 orang. Jumlah sampel penelitian ini sebesar 60 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *Convenience sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak atau sembarangan yang dipandang sesuai dengan kriteria berdasarkan kesediaan seseorang dalam populasi yang ingin menjadi responden penelitian. *Convenience sampling* teknik penentuan sampel penelitian yang dilakukan berdasarkan kebetulan akan adanya anggota populasi yang ditemui peneliti di lapangan dan bersedia menjadi responden, atau peneliti memilih orang-orang yang terdekat saja (Siregar, 2013).

Pengumpulan data menggunakan skala psikologi model *likert* yang terdiri dari dua skala, yaitu skala kecerdasan emosional dan skala prokrastinasi akademik. Skala kecerdasan emosional(24aitem,  $\alpha=0,896$ ), disusun berdasarkan aspek menurut Salovey (dalam Goleman, 2016) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, empati, dan membina hubungan.Skalaprokrastinasi akademik (30 aitem,  $\alpha=0,913$ ), disusun berdasarkan aspek menurut Schoewenberg(dalam Ferrari, 1995)yaitu penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas akademik, keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 21.0.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1  
Uji Normalitas

<b>Variabel</b>	<b>Kolmogorov-Smirnov</b>	<b>Signifikansi</b>	<b>Keterangan</b>
Prokrastinasiakademik	68,133	0,493	Normal
KecerdasanEmosional	67,200	0,930	Normal

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa hasil uji normalitas prokrastinasi akademik diperoleh nilai *kolmogorov-smirnov* sebesar 68,133 dengan signifikansi  $p=0,493$  ( $p>0,05$ ). Sementara hasil uji normalitas pada kecerdasan emosional diperoleh nilai *kolmogorov-smirnov* sebesar 67,200 dengan signifikansi  $p=0,930$  ( $p>0,05$ ).Hasil ini menunjukkan bahwa sebaran data tersebut distribusi normal.

Tabel 2.  
Uji Linearitas

<b>Nilai F</b>	<b>Signifikansi</b>	<b>P</b>	<b>Keterangan</b>
9,827	0,003	$p<0,05$	Linear

Berdasarkan hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa hubungan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik menghasilkan nilai koefisien  $F=9,827$  dengan nilai signifikansi

sebesar  $p=0,003$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan linier antara kedua variabel penelitian.

Tabel 3.

Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sign
	B	Stand. Error	Beta		
1 (Constant)	109,174	13,205		8,268	0,000
Kecerdasan Emosional (X)	-0,611	0,195	-0,381	-3,135	0,003

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan besarnya koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,381$  dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi negatif menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel, hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa jurusan sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro Semarang, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki, maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa jurusan sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro. Hasil yang telah diperoleh ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif antar kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro dapat diterima.

Persamaan garis linear berdasarkan tabel yaitu  $Y = 109,174 - 0,611 X$ . Hal ini menunjukkan bahwa setiap perubahan yang terjadi pada kecerdasan emosional (X) akan diikuti dengan perubahan variabel prokrastinasi akademik (Y) sebesar  $-0,611$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap penambahan satu poin pada kecerdasan emosional dapat merubah prokrastinasi akademik sebesar  $-0,611$ .

Tabel 4.

Uji Hipotesis 2

Koefisien Korelasi (R)	Koefisien Determinasi (R <sup>2</sup> )	Standar kesalahan Estimasi
-0,381	0,145	13,361

Koefisien determinasi (R Square) menunjukkan sebesar 0,145 memiliki arti bahwa kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 14,5% terhadap prokrastinasi akademik. Angka tersebut menunjukkan bahwa pada penelitian ini kecerdasan emosional memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 14,5%, sedangkan 85,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, Ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro, demikian pula sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Sejarah Fakultas Ilmu Budaya

Universitas Diponegoro Semarang. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan sebesar 14,5% terhadap prokrastinasi akademik, dan sisanya 85,5% merupakan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L.R. (2015). Hubungan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik siswa man Yogyakarta III. *Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Armiyanti, E.O. (2008). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecenderungan perilaku delinkuen pada remaja. *Psikovidya*, 12(1), 1-10.
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian. edisi 1*. cetakan xi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burka, J.B. dan Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo Press.
- Carnegie, D. (2015). *Sukses menjalin relasi*. Alih Bahasa: Aldy Mardikanto. Jakarta: Gramedia.
- Cinthia, R.R., & Kustanti, E.R. (2017). Hubungan antar konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, Vol. 6(2), hlm 31-37.
- Devina, S. (2003). Hubungan antar kecerdasan emosional dan prokrastinasi pada mahasiswa yang menyusun skripsi di fakultas psikologi universitas gunadharma. Diunduh dari laman <https://www.yumpu.com/id/document/view/15000212/hubungan-antara-kecerdasan-emosional-dan-prokrastinasi-pada-mahasiswa-yang-menyusun-skrpsi-di-fakultas-psikologi-universitas-gunadharma>
- Fauziah, H.H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uinsunangunung djatibandung. *Psychopathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2(2), hlm 123-132.
- Ferrari, J. R., dkk. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York & London: Plenum Press.
- Gafni, R., & Geri, N. (2010). Time management: procrastination tendency in individual and collaborative tasks. *Journal of Information, Knowledge, and Management*, Vol. 5.
- Ghufron, M. N. & Risnawita, S. R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Goleman, Daniel. (2016). *Emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia.
- Handayani, S.W.R.I & Suharnan. (2012). Konsep diri, stress, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Persona*, Vol. 1(2): 114-121.
- Jannah, M. & Muis, T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya. *Jurnal BK UNESA*, vol 4(3), hlm 1-8.

- Latifah, N. (2018). Hubungan pola asuh orangtua dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Thesis*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Siregar, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri.
- Sulaiman, Tanjung, Khalid, Razak, dan Salleh. (2013). Kecerdasan emosional dalam meningkatkan kepribadian remaja. *Jurnal Kurikulum dan Pengajaran Asia Pasifik*. Bil. 1, Isu. 3.
- Suryadi, S. (2008). Perbedaan inomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan belum mengerjakan skripsi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sutjipto, R.C. (2012). Prokrastinasi dan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol. 1(1)*.
- Wibowo, H.A. (2017). Hubungan antar regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wicaksana, B. (2014). Hubungan antar regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi pada mahasiswa prodi bk uny. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wilson, B.A. & Nguyen, T.D. (2012). Belonging to tomorrow: an overview of procrastination. *Journal of Psychological Studies, Vol. 4(1)*.