

## **Hubungan antara *Emotional Quotient* dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Ilmu Komputer Universitas X Bandung**

Relationship between Emotional Quotient with Procrastination in Completing the final Project on Student Science Computer X University Bandung

<sup>1</sup>Cynthia Maulidina Hidayat, <sup>2</sup>Umar Yusuf

<sup>1,2,3</sup>Prodi Psikologi, Fakultas psikologi, Universitas Islam Bandung,  
Jl. Tamansari No. 01 Bandung (40116)

Email : <sup>1</sup>Cynthiamaulidina@gmail.com, <sup>2</sup>kr\_umar@yahoo.co.id

**Abstract.** Students are registered learners and study at college. They have to study for at least 4 years and will pass the phase of preparing the thesis. Many students who completed the thesis more than the time specified. This happens to students in Prodi Computer Science University X Bandung. Based on the data, it was noted that the student who did the procrastination was due to lack of emotional control, feeling glum and angry when rejected or revised his work and can not think positively. The purpose of this study is to see how closely the relationship between Emotional Quotient with Academic Procrastination on university students X Bandung. The method used is correlational method with a population of 23 people with the characteristics of students of computer science university X, and have contracted a minimum of 4 semesters. The data was collected using a measurement tool that refers to the theory of Emotional Quotient (Goleman, 2007) and Procrastination (Ferrari et al, 1995). Based on Spearman Rank correlation test results. The results obtained negative correlation of -0.718 with very strong category. These results show that the lower the student's Emotional Quotient, the higher the procrastination rate.

**Keywords :** Student, Emotional Quotient, Academic Procrastination

**Abstrak.** Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi. Mereka harus menempuh masa studi minimal 4 tahun dan akan melewati fase yaitu menyusun skripsi. Banyak mahasiswa yang menyelesaikan skripsi lebih dari waktu yang ditentukan. Hal tersebut terjadi pada mahasiswa di Prodi Ilmu Komputer Universitas X Bandung. Berdasarkan data, tercatat bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tersebut disebabkan kurangnya kontrol emosi, merasa murung dan marah ketika ditolak ataupun merevisi pekerjaannya dan tidak dapat berfikir positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa erat hubungan antara *Emotional Quotient* dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas X Bandung. Metode yang digunakan yaitu metode korelasional dengan populasi sebanyak 23 orang dengan karakteristik mahasiswa prodi ilmu komputer universitas X, IPK diatas 3, dan sudah mengontrak Skripsi minimal 4 semester. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang mengacu pada teori *Emotional Quotient* (Goleman, 2007) dan Prokrastinasi (Ferrari dkk, 1995). Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian didapatkan korelasi negatif sebesar -0,718 dengan kategori sangat kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah *Emotional Quotient* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasinya, dan begitu pula sebaliknya.

**Kata Kunci :** Mahasiswa, *Emotional Quotient*, Prokrastinasi Akademik

### **A. Pendahuluan**

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi. Mahasiswa harus menempuh masa studi minimal 4 tahun dan akhirnya akan dapat melewati fase yaitu menyusun suatu skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademik untuk mencapai kelulusan di suatu Perguruan Tinggi. mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester untuk dapat mengerjakan skripsi. Namun dalam kenyataannya, terdapat banyak sekali mahasiswa yang menyelesaikan skripsi lebih dari waktu yang ditentukan. (Burka & Yuen, 1983. h. 23) mengatakan bahwa terdapat 2 faktor yang menyebabkan mahasiswa lama dalam menyelesaikan skripsi, yaitu

faktor internal dan juga eksternal. Adanya hambatan tersebut membuat mahasiswa menjadi merasa tertekan, sehingga menimbulkan gangguan psikologis yaitu stres.

Dalam kanvas psikologi, fenomena menunda-nunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi dalam *American Collage Dictionary* (Burka & Yuen, 1993, h. 5) berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya. Fenomena diambil dari salah satu Universitas yang ada di Kota Bandung. Universitas tersebut adalah salahsatu universitas yang memiliki peminat yang cukup banyak dibandingkan universitas-universitas lainnya yang terdapat di kota Bandung. Mereka menyatakan bahwa mereka membutuhkan waktu yang lebih lama didalam menyelesaikan skripsi dikarenakan mahasiswa jarang berada dikampus dan tidak menemui dosen pembimbing secara rutin di setiap minggunya, memiliki beberapa tuntutan dan tekanan untuk dapat lulus dengan hasil yang sempurna, tidak mau untuk datang ke kampus apabila pekerjaannya belum dikatakan sempurna, yang mengakibatkan mahasiswa menjadi menunda-nunda karena cemas untuk membuat pekerjaan yang sempurna sehingga akhirnya menjadi sulit mendapatkan progress yang diinginkan. Mereka juga merasa khawatir apabila skripsi yang dikerjakannya tidak sesuai dengan keinginan dosen pembimbing, Sulitnya mendapatkan progress yang sempurna sesuai yang diinginkan membuat mahasiswa tersebut menjadi menghindari pekerjaan agar dapat memiliki keinginan untuk mengerjakan tanpa menghindar lebih lama lagi.

Akibat Stres yang dialami oleh mahasiswa karena menunda mengerjakan skripsi, Sarafino (2008) mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meminimalisir stres adalah faktor kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosi. Menurut Goleman (2002) kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur emosinya dengan inteligensinya, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Berdasarkan fenomena yang ditemukan, para mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tersebut, sebagian dari mereka merasa marah dan tersinggung apabila ditanya mengenai kemajuan skripsi yang sedang dikerjakannya karena merasa tidak mampu mengerjakan skripsi sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh dosen pembimbing, kurang dapat mengontrol emosi yang dirasakannya, merasa murung ataupun marah ketika ditolak ataupun disuruh untuk merevisi pekerjaannya, mereka juga merasa cemas karena merasa tidak mampu mengerjakan skripsinya yang akhirnya membuat para mahasiswa tersebut beralih mengerjakan hal lain yang lebih menyenangkan karena tersinggung oleh dosen pembimbing, mereka juga menjadi sering mangkir terhadap jadwal bimbingan yang ditentukan dan tidak dapat mengontrol emosi yang dirasakannya, tidak adanya berfikir positif terhadap hal-hal yang sebenarnya memiliki maksud yang baik.

Walaupun begitu, berdasarkan data yang didapatkan peneliti, para mahasiswa yang melakukan penundaan didalam menyelesaikan skripsi tersebut adalah mahasiswa yang terkesan baik didalam prestasi akademiknya, mahasiswa tersebut rata-rata memiliki IPK yang baik ketika menjalani proses perkuliahan. Sebagian dari mereka adalah mahasiswa yang memiliki rata-rata IPK diatas 3, bahkan sebagian dari mereka juga sudah dipercaya untuk menjadi Asisten Laboratorium di Prodi nya tersebut untuk dapat membantu mahasiswa yang lain menjalani praktikum dan juga menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi mahasiswa tersebut.

Dalam hal ini, ketika mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, dalam menghadapi hambatan skripsi maka mahasiswa cenderung tidak menunda-nunda mengerjakan skripsi, tidak mudah putus asa ketika

menemukan hambatan dalam mengerjakan skripsi, mereka mampu berkonsentrasi ketika melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, mampu memotivasi diri sendiri, mampu menciptakan suasana efektif dengan dosen pembimbing ketika sedang bimbingan, tidak takut dan tidak cemas menghadapi feedback dosen pembimbing sehingga ketika menemukan hambatan mahasiswa mampu mengelola stres dengan baik (Januarti, 2013).

## **B. Landasan Teori**

### **1. Emotional Quotient**

#### **1.1 Pengertian Kecerdasan Emosi**

“Emosi” berasal dari bahasa latin yaitu *movere*, yang berarti “menggerakkan, bergerak” (Goleman, 2006). Menurut Goleman (2006) emosi adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan fisiologis dan biologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Menurut Goleman (2006) kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan impuls emosional, kemampuan untuk membaca perasaan orang lain, dan kemampuan untuk membina hubungan yang baik dengan orang lain.

#### **1.2 Konsep Kecerdasan Emosional**

Goleman (2006) menyatakan bahwa konsep kecerdasan emosional meliputi lima wilayah utama, yaitu :

1. Mengenal emosi diri, yaitu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Ini merupakan dasar kecerdasan emosional. Meliputi kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu yang merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk mengenali emosi diri kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan.
2. Mengelola Emosi, yaitu Bagaimana menangani perasaan agar perasaan kita dapat terungkap dengan dengan pas adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. kemampuan kita untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dan akibat-akibat yang akan timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar tersebut.
3. Memotivasi diri sendiri, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang.
4. Mengenal emosi orang lain, yaitu Empati atau kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, merupakan “keterampilan bergaul” dasar. Orang yang berempatik akan lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain.
5. Membina hubungan, yaitu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain, mereka ini adalah “bintang-bintang” nya dalam pergaulan.

## **2. Prokrastinasi**

### **2.1 Pengertian Prokrastinasi**

DeSimone (1993, dalam ferrari dkk., 1995, h.4) menyatakan bahwa istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin “*procrastination*” dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhirnya “*crastinate*” yang berarti “keputusan hari esok”, atau jika digabungkan menjadi “menangguhkan atau menunda

sampai hari berikutnya” berdasarkan *Webster New Collegiate Dictionary* (1992, dalam Ferrari dkk., 1995, h. 8), kata kerja “*procrastinate*” berarti menangguhkan dengan sengaja dan pada umumnya dicela karena dilakukan terhadap sesuatu yang seharusnya diselesaikan.

## 2.2 Konsep Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik, misalnya menulis *paper*, membaca buku-buku pelajaran, membayar spp, mengetik makalah, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas sekolah atau tugas kursus, belajar untuk ujian, mengembalikan buku perpustakaan, maupun membuat karya ilmiah, misalnya skripsi. (Ferrari dkk., 1995, h. 13).

## 2.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek mengenai prokrastinasi akademik menurut Schouwenbeurg (Ferrari dkk., 1995, h. 76-84), yang meliputi:

1. Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan skripsi, yaitu mahasiswa tau bahwa skripsi yang dihadapi harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda-nunda untuk memulai mengerjakan atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
2. Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan skripsi, yaitu cenderung memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan skripsi.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, yaitu mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya.
4. Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada skripsi, yaitu cenderung tidak segera mengerjakan skripsinya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktifitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, dan sebagainya), menonton televisi, bermain *video game*, mengobrol dengan teman, jalan-jalan, dan mendengarkan musik. Sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan skripsi yang harus diselesaikan.

## C. Hasil Penelitian

**Tabel 1.** Hubungan antara *Emotional Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik

### Correlations

			<i>Emotional Quotient</i>	Prokrastinasi Akademik
Spearman's rho	<i>Emotional Quotient</i>	Correlation Coefficient	1,000	-.718**
		Sig. (2-tailed)		0,000
		N	23	23
	Prokrastinasi Akademik	Correlation Coefficient	-.718**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,000	
		N	23	23

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

Berdasarkan perhitungan diatas diperoleh nilai koefisiensi korelasi sebesar - 0,718 dengan taraf signifikansi untuk hipotesis umum sebesar 0.01. Dari hasil

perhitungan diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0.01 < \alpha$  (0.05) maka hipotesis kerja  $H_1$  diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *Emotional Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik. Sehingga semakin rendah *Emotional Quotient* maka semakin tinggi Prokrastinasi Akademik yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Ilmu Komputer Universitas X Bandung yang menunjukkan keduanya memiliki korelasi negatif. Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar -0,718 yang termasuk kedalam kategori kuat (0.60-0.799) namun memiliki korelasi yang bersifat negatif.

**Tabel 2.** Rekapitulasi Uji Korelasi Aspek-aspek *Emotional Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik

Variabel/Aspek	Koefisien Korelasi	Keterangan
Mengenali Emosi Diri	0.181	Terdapat korelasi sangat rendah dan positif antara Mengenali Emosi diri dengan Prokrastinasi Akademik
Mengelola Emosi diri	-0.708	Terdapat korelasi Kuat dan negatif antara mengelola emosi dengan Prokrastinasi Akademik
Memotivasi Diri	-0.735	Terdapat korelasi Kuat dan negatif antara memotivasi diri dengan Prokrastinasi Akademik
Mengenali Emosi Oranglain	-0.703	Terdapat korelasi Kuat dan negatif antara mengenali emosi orang lain dengan Prokrastinasi Akademik
Membina Hubungan	-0.805	Terdapat korelasi sangat kuat dan negatif antara membina hubungan dengan Prokrastinasi Akademik

Dari tabel dan keterangan di atas, dapat diketahui bahwa korelasi yang paling tinggi diantara aspek-aspek *Emotional Quotient* adalah korelasi antara membina hubungan dengan prokrastinasi Akademik yang menunjukkan korelasi sangat kuat.

**Tabel 3.** Tabulasi Silang

Emotional Quotient	Prokrastinasi				Jumlah	
	Tinggi		Rendah			
	F	%	F	%	F	%
Tinggi	5	21,7%	5	21,7 %	10	43,5%
Rendah	13	56,5%	0	0 %	13	56,5%
Jumlah	18	78,3%	5	21,7%	23	100%

Berdasarkan hasil tabulasi silang, diperoleh data bahwa terdapat 5 mahasiswa (21,7%), memiliki *Emotional Quotient* dan prokrastinasi akademik yang tinggi, 13 Mahasiswa (56,5%) memiliki *Emotional Quotient* yang rendah dan prokrastinasi akademik yang tinggi. Sedangkan pada 5 mahasiswa lainnya (21,7%) yang memiliki *Emotional Quotient* tinggi dengan prokrastinasi akademik rendah (43,5%).

#### D. Kesimpulan

Dari data yang telah diolah dapat disimpulkan bahwa:

1. Adanya hubungan yang negatif dengan koefisien korelasi yang kuat antara *Emotional Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Prodi Ilmu Komputer Universitas X Bandung. Koefisien korelasi yang didapatkan berada pada taraf tinggi, yang berarti jika *Emotional Quotient* rendah maka semakin tinggi Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Prodi Ilmu Komputer Universitas X Bandung, begitupun sebaliknya.
2. Berdasarkan hasil korelasi tiap aspek *Emotional Quotient* yang dihubungkan dengan Prokrastinasi Akademik, didapatkan bahwa korelasi tertinggi berada di aspek membina hubungan dengan korelasi negatif dengan taraf sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut yang memiliki Prokrastinasi Akademik tinggi dapat disebabkan oleh kurangnya membina hubungan dengan oranglain dan lingkungan sosialnya.
3. Prokrastinasi Akademik yang tinggi didominasi oleh aspek kurangnya individu didalam mengenali emosi diri sendiri, memahami apa yang dirasakan oleh dirinya, mengelola dan menyelesaikan apa yang sebenarnya dirasakan dan memotivasi dirinya sendiri, serta kurangnya meningkatkan hubungan interpersonal yang dimiliki.

#### E. Saran

1. Disarankan kepada pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Prodi Ilmu Komputer Universitas X Bandung ini untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik mereka dengan meningkatkan kecerdasan emosi yang dimiliki, baik itu hubungan interpersonal terhadap dirinya sendiri, intrapersonal dan lingkungan sosialnya untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik nya.
2. Bagi prodi dan Universitas di diharapkan tetap menjaga lingkungan perkuliahan yang positif, mempertahankan kegiatan-kegiatan positif pada lingkungan kampus agar dapat selalu menjadi tempat yang nyaman dan menumbuhkan kembali *Emotional Quotient* yang tinggi agar dapat menghindarkan mahasiswa dari perilaku prokrastinasi.
3. Bagi para mahasiswa dan orangtua diharapkan untuk dapat mengetahui penyebab dari prokrastinasi akademik yang terjadi, dan juga untuk dapat mengetahui *Emotional Quotient* yang dimiliki oleh masing-masing individu sehingga dapat mengurangi dan menghindarkan diri dari prokrastinasi akademik.

#### Daftar Pustaka

- Allen, Bem. P. (1990). *Personality, Social, and Biological Perspective on Personal Adjustment*. California. Brooks/Cole Publishing Company.
- Arikunto, Suharsimi. (2000). *Manajemen Penelitian*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Artha dan Supriyadi, (2013). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal: Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (1), 190-202.
- Buari, D. P. 2003. Hubungan Antara Kecenderungan Melakukan Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

- Burka, J. B. & Yuen, L. M. 1983. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Books.
- Eka Vera Rahmi, pengaruh dukungan orangtua dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar musik pada remaja, fakultas psikologi UIN syarif Hidayatullah Jakarta, 2011. Diakses dari : [www.repositoryUIN.ac.id](http://www.repositoryUIN.ac.id) pada tanggal 6 oktober 2016
- Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung (2016). Pedoman Penyelenggaraan Matakuliah Metodologi Penelitian III dan Skripsi, Bandung.
- Gema Agung. (2013). Hubungan Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Character*, Volume 01, Nomor 02, Tahun 2013. Hal. 1-6. 98 98.
- Goleman, Daniel. (2002). *Emotional Intelligence* (Terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawati, dkk, (2006), Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi MahasiswaDosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, vol 3, no 2, Desember 2006.
- Marita, S. S, dan Hening N.S. (2008), Kajian Empiris Atas Perilaku Belajar dan Kecerdasan Emosional dalam Mempengaruhi Stres Kuliah Mahasiswa Akuntansi, *Simposium Nasional Akuntansi XI*, Pontianak.
- Noor, Hasanuddin. (2009). *Psikometri; Aplikasi Dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Tingkah Laku*. Bandung. Jauhar Mandiri.
- Pangestuti, R. 2003. Penundaan Penyelesaian Skripsi (Studi Kasus pada Beberapa mahasiswa Angkatan '96 Program studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro). *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Semarang; Fakultas psikologi Universitas Diponegoro.
- Pujihanto. 2003. Peran Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Remaja Awal di SLTP N 2 Semarang. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Semarang: Fakultas psikologi Universitas Diponegoro.
- Santrock. Jhon W, *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Erlangga, 2007
- Sarafino, Edward P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*, Second Edition. New York. John Wiley & Sons. Inc.
- Sutanto, Nadya, prokrastinasi akademik dan *self-control* pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas surabaya, 2013. Diakses dari : [www.hubsasia.ui.ac.id](http://www.hubsasia.ui.ac.id) pada tanggal 6 oktober 2016.