

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang**

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menyebabkan perubahan dan perkembangan masyarakat yang semakin kompleks sehingga menuntut masyarakat untuk dapat mengimbangi kemajuan tersebut. Pendidikan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan dapat diberikan melalui jalur formal seperti sekolah dan jalur informal termasuk dalam keluarga dan masyarakat. Pendidikan formal adalah pendidikan yang diselenggarakan melalui proses belajar mengajar yang berkesinambungan, berkesinambungan, terstruktur dan berjenjang, dari tingkat yang paling rendah sampai dengan tingkat yang paling tinggi. Perguruan tinggi merupakan salah satu lembaga pendidikan formal dan keberadaannya dimaksudkan untuk membantu pencapaian tujuan pendidikan nasional (Badan Standar Nasional Pendidikan, 2010)

Tujuan Pendidikan Nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik, agar menjadi manusia yang maha esa, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, terdidik, cakap, kreatif, dan mandiri, menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (UU SIDIKNAS, 2003) Di sinilah proses mewujudkan tujuan pendidikan nasional telah menghasilkan siswa berkualitas tinggi yang mampu beroperasi di bidang profesionalnya. Para mahasiswa ini diharapkan menjadi tulang punggung generasi penerus dan pembangunan negara Indonesia yang lebih maju.

Mahasiswa adalah siapa saja yang saat ini terdaftar di Universitas dan memiliki batas usia 18 hingga 30 tahun. Di masyarakat, mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau sarjana muda, dan pada umumnya dikenal dengan berbagai posisi di masyarakat (Fruchan 2009).

Merupakan kewajiban siswa untuk belajar dan setiap siswa memiliki kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap siswa berupa persyaratan akademik.

Dunia pendidikan saat ini mengenal tiga keterampilan penting yang harus dimiliki setiap individu setelah menjalani proses pendidikan, yaitu pengetahuan umum, praktik dan sikap (Yuliatini, 2013). Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang disengaja, teratur dan terencana dengan tujuan mengubah atau mengembangkan tingkah laku yang diinginkan (Daud, 2010). Pada umumnya pendidikan biasanya berlangsung di bawah bimbingan orang lain, tetapi dapat juga berlangsung sendiri-sendiri (mandiri). Sekolah sebagai lembaga dan/atau lembaga formal merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan (UU RI No. 20 Tahun 2003).

Dalam pendidikan formal, pembelajaran merupakan perubahan positif sehingga pada tahap akhir diperoleh keterampilan, kompetensi, dan pengetahuan baru. Hasil proses pembelajaran tercermin dari hasil belajar siswa. Belajar adalah suatu proses perubahan dari tidak mungkin menjadi mungkin dan terjadi dalam kurun waktu tertentu. Dengan belajar, siswa dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Belajar adalah perubahan tingkah laku seseorang terhadap situasi tertentu sebagai akibat dari pengalaman yang berulang-ulang. Dalam situasi ini, efektivitas belajar juga memegang peranan penting dalam menunjang keberhasilan akademik.

Belajar akan menciptakan perubahan dalam diri seseorang. Untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi, diperlukan penilaian. Demikian pula yang terjadi pada mahasiswa yang mengikuti pelatihan di perguruan tinggi secara konsisten mendapatkan penilaian atas prestasi akademiknya, yang biasa disebut dengan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif). Penilaian

belajar siswa untuk mengetahui sejauh mana tujuan belajar tercapai dikenal dengan istilah hasil belajar.

Sejak awal tahun 2020, seluruh proses pembelajaran di seluruh jenjang Pendidikan dilakukan secara online, dengan harapan mampu menjadi solusi atau jalan keluar bagi keberlangsungan proses Pendidikan di tengah *pandemi Covid-19*. Pandemi *Covid-19* saat ini telah memberikan banyak dampak pada semua aspek masyarakat, salah satunya adalah sektor pendidikan. Pembelajaran daring (online) merupakan solusi yang dicanangkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan di masa pandemi Virus *Covid-19*. Mahasiswa sebagai seseorang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi, dituntut untuk dapat menjalani proses akademik agar mampu berprestasi secara optimal. Namun, mahasiswa sering kali dihadapkan dengan perkuliahan, baik itu tugas akademik ataupun non akademik. Tugas akademik yaitu jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, misalnya tugas kuliah seperti membuat laporan/paper, powerpoint untuk presentasi, membaca, belajar untuk menghadapi ujian, dan menghadiri pertemuan kuliah. Sedangkan tugas non akademik adalah jenis tugas yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari, misalnya pekerjaan rumah, mengikuti organisasi, dan bekerja (Ferrari, 1995).

Tugas termasuk dalam sesuatu yang tidak bisa terlepas dalam diri peserta didik. Baik tugas tersebut mudah maupun tugas itu sulit, seharusnya dapat diselesaikan dengan baik dan maksimal agar mendapatkan nilai yang memuaskan. Akan tetapi masih banyak mahasiswa menolak untuk menyelesaikan tugas yang mereka anggap sulit, selain itu kebanyakan dari mereka merasa bosan dan lebih memilih menunda menyelesaikan tugas daripada harus menyelesaikannya serta lebih memilih beraktivitas lainnya yang dirasa lebih menyenangkan. Terkadang mahasiswa belajar sebatas ketika hendak mengikuti ujian saja sedangkan tugas yang

sepatutnya dapat diselesaikannya menjadi tertunda sebab berbagai alasan keengganan mahasiswa. Seharusnya seorang mahasiswa harus bisa mengumpulkan tugas tepat waktu tetapi pada kenyataannya ada banyak sekali mahasiswa yang menunda tugas mereka sehingga tidak bisa dengan tepat waktu mengumpulkan tugasnya, bahkan ada yang tidak mengumpulkan tugas. Kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Fenomena dalam menunda menyelesaikan tugas ini biasa dinamakan prokrastinasi. Prokrastinasi ialah tindakan individu yang dilakukan dengan sengaja dan secara sadar dalam menunda menyelesaikan tugas. Prokrastinasi adalah praktik penundaan yang sia-sia, yang tidak hanya dipelajari dalam kaitannya dengan kebiasaan atau manajemen waktu, tetapi juga melibatkan interaksi yang kompleks dari komponen perilaku, kognitif, dan afektif (Solomon dan Rothlum, 1984). Sedangkan menurut (Ferrari, 1995) prokrastinasi akademik adalah keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan suatu tugas, pelayanan, perbedaan waktu antara kinerja yang diharapkan dan kinerja yang sebenarnya, dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain. Banyaknya tugas mata kuliah menyebabkan mahasiswa kehilangan fokus pada tugas-tugas yang perlu dikerjakan dengan benar, sehingga banyak mahasiswa yang menunda-nunda untuk menyelesaikannya. Prokrastinasi akademik mahasiswa dapat mencegah mereka menyelesaikan program studi tertentu. Semakin lama mereka menunda, semakin lama mereka akan menyelesaikan mata pelajaran tertentu (Pratiwi dan Sawitri, 2015).

Universitas HKBP Nommensen Medan merupakan salah satu perguruan tinggi swasta terkemuka di kota Medan. Universitas HKBP Nommensen Medan didirikan pada tanggal 7 Oktober 1954 oleh Huria Kristen Batak Protestan (HKBP). Universitas Swasta ini menawarkan lebih dari 10 anggota fakultas yang dapat menyediakan platform bagi setiap siswa untuk

mengeksplorasi jurusan yang diminati. Fakultas psikologi merupakan salah satu fakultas yang ada di Universitas HKBP Nommensen.

Fakultas psikologi menerapkan konsep Kurikulum Berbasis Kompetensi mengacu pada hasil kolokium Psikologi Indonesia di Riau tahun 2014 serta PP No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Berdasarkan peraturan fakultas psikologi menerapkan syarat standar untuk kelulusan, mata kuliah yang berkategori teori adalah minimal C dan untuk mata kuliah praktikum adalah minimal B. Jumlah SKS yang wajib diambil untuk menyelesaikan jenjang pendidikan sarjana psikologi (S-1) adalah minimal 146 SKS. Lama *studi* reguler yang diterapkan di fakultas psikologi adalah 4 tahun 6 bulan. Selain itu fakultas psikologi juga menerapkan informasi tentang kualifikasi dan hasil yang dicapai selama belajar diperkuliahan antara lain adalah sikap dan nilai, penguasaan pengetahuan atau keilmuan, keterampilan kerja umum dan keterampilan kerja khusus.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan, peneliti menemukan jumlah mahasiswa sebanyak 468 individu. Dari hasil survei awal yang dilakukan peneliti dengan 33 responden diperoleh informasi bahwa pada umumnya mahasiswa menunda nunda mengerjakan tugas karena deadline tugas yang cukup lama, kebiasaan mahasiswa yang terlalu nyaman bermain sosial media dan nonton film *drakor* (Drama Korea), menunda belajar ketika akan menghadapi ujian, terkadang mahasiswa lebih memilih meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan yang tidak berguna seperti nongkrong-nongkrong bersama teman sampai larut malam. Hal ini berkaitan dengan aspek kecerdasan emosional menurut Goleman (2003) tentang mengelola emosi. Menjaga emosi yang mengganggu di bawah kontrol adalah kunci untuk kesejahteraan emosional. Emosi yang berlebihan, terlalu kuat untuk waktu yang lama, menghancurkan stabilitas kita. Kemampuan ini meliputi kemampuan untuk

menghibur diri sendiri, menghilangkan kecemasan, perubahan suasana hati atau lekas marah dan konsekuensinya, dan kemampuan untuk pulih dari perasaan stres. Maka dari itu untuk menghindari rasa stres mahasiswa dalam tugas akademik mahasiswa melakukan kegiatan yang lain yang tidak bermanfaat untuk menyenangkan dirinya. Ada juga mahasiswa yang mengatakan tugas yang diberikan sulit dimengerti sehingga tidak mampu untuk mengerjakannya, kemudian mahasiswa menunda mengerjakan tugas sambil mencari sumber contekan dari teman mahasiswa yang lain, referensi tugas yang sulit ditemukan, keadaan lingkungan yang tidak mendukung seperti jaringan yang sulit saat belajar daring dan lingkungan sekitar yang mengganggu hal ini tentunya menjadi beban bagi mahasiswa. Selama perkuliahan daring berlangsung mahasiswa mengakui menerima banyak tugas dari dosen yang sulit dipahami sehingga mahasiswa menjadi stress bingung menyelesaikan tugas yang mana terlebih dahulu. ditambah dengan laporan praktikum yang harus diselesaikan. Banyaknya tuntutan sehingga menyebabkan mahasiswa kurang bersemangat untuk belajar dan menyelesaikan tugas. Mahasiswa sering merasa jengkel kepada dosen karena memberikan tugas yang sulit tetapi jangka waktu pengerjaannya sangat singkat.

Sebagaimana yang telah digambarkan dalam hasil survei terlihat gambaran-gambaran perilaku Prokastinasi Akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan seperti, malas mengerjakan tugas, waktu deadline pengumpulan tugas cukup panjang, terlalu nyaman bermain HP dan melakukan aktivitas lain yang tidak penting sehingga tidak bisa manajemen waktu untuk mengerjakan tugas, tugas yang sulit dan referensi buku susah ditemukan sehingga menunda mengerjakan tugas karena menunggu jawaban dari teman. Dalam penelitian prokastinasi akademik yang telah dilakukan oleh Burka dan Yuen (2008) memperkirakan prokrastinasi pada mahasiswa mencapai 75%, dengan 50% dari siswa

melaporkan bahwa mereka prokrastinasi konsisten dan menganggapnya sebagai masalah. Sedangkan dalam penelitian Muyana (2018) pada mahasiswa program studi bimbingan konseling menggambarkan kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi 81%, kategori sedang 13%, kategori rendah 0%. Prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut terdiri dari beberapa aspek antara lain keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif, pribadi, dan kemalasan.

Menurut penelitian Salsabila dan Indrawati (2020), menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro. Artinya kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. 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. Salovey dan Mayer (dalam Navjot Bhullar 2018) mengatakan kecerdasan emosional adalah seperangkat kompetensi yang saling terkait untuk secara adaptif memandang, memahami, mengatur, dan memanfaatkan emosi dalam diri dan orang lain dan melibatkan kapasitas untuk mengendalikan dan memanfaatkan perasaan dengan bijak. Sedangkan Menurut Goleman (2003), Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya

melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengenal dirinya sendiri dan orang lain, kau motivasi diri sendiri, mengelola dan mengekspresikan emosi dengan tepat (Goleman, 2003). Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang keberhasilan seseorang dalam menjalankan kegiatan khususnya di bidang pendidikan. Goleman (2003) menyatakan bahwa kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% sebagai faktor-faktor yang menentukan sukses dalam kehidupan, sedangkan 80% ditentukan oleh kekuatan-kekuatan lain, salah satunya adalah kecerdasan emosional (EQ). Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan untuk dirinya sendiri maupun orang lain seperti memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood) maupun berempati dan bekerjasama dengan orang lain.

Berikut ini adalah hasil wawancara untuk mengetahui kecerdasan emosional mahasiswa dalam melakukan prokstinasi akademik kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan :

*“Aku kalo udah banyak tugas dikasi dosen jadi ngga mood ngerjainnya males karena gatau lagi mau ngerjakan yang mana makanya tugasku itu keseringan kubiarkan dulu. Sampe nanti deadlinenya udah mau dekat makanya kupala palain gerjakan sambil merepet merepet sendiri marah sama diri sendiri, kadang marahi sama orang padal orang itu gada salah  
(FP, Perempuan, 15 Mei 2022)”*

*“Kalo aku ngga tau ngerjain tugas aku sering nangis ngga tau mau minta tolong sama siapa, kalo minta sma teman malu ngga dikasi. Makanya tugasku itu keseringan terlambat ngirimnya ke dosen.”  
(CL, Perempuan 15 Mei 2022 )*

*“Selama pembelajaran daring ini tugas tugas dari dosen itu lebih banyak dan saya merasa tugasnya sulit-sulit. Saya tidak paham mengerjakannya karena saat belajar daringpun saya susah memahami materi yang dijelaskan oleh dosen. Karena itu saya*

*jadi malas mengerjakannya keseringan saya mengabaikan tugas karena saya kurang percaya diri untuk mengerjakannya.”*  
(JS, Laki-laki 9 Juni 2022)

*“Saya merasa sangat merasa jengkel kepada dosen yang meberikan tugas tapi jangka waktu pengerjaan tugasnya singkat, hal ini membuat saya menjadi stres, sulit berkonsentrasi menegerjakan tugas karena dikerjar kejar deadline.”*  
TP, Perempuan 9 Juni 2022)

Dari hasil wawancara diatas terlihat ada indikasi bahwa kecerdasan emosional dapat mempengaruhi prokstinasi akademik mahasiswa diantaranya seperti, memahami dan mengedalikan perasaan, mengedalikan amarah, memotivasi diri dan menyesuaikan diri. Hal ini sejalan dengan Goleman (2003) yang menyatakan bentuk kualitas emosional yang dinilai penting bagi keberhasilan yaitu : 1). Empati, 2). Mengungkapkan dan memahami perasaan, 3). Mengendalikan amarah, 4). Kemandirian, 5). Kemampuan menyesuaikan diri 6). Disukai, 7). Kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, 8). Ketekunan, 9). Kesetiakawanan, 10). Keramahan dan sikap hormat. Salovey dan Mayer (dalam Aunurrahman 2012) mengatakan, bahwa kecerdasan emosional atau EQ merupakan himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan. Peran kecerdasan emosi dalam kemampuan individu didasarkan pada banyaknya penelitian yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi menjadi salah satu bagian yang penting dalam mencapai kesuksesan. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan yang berbeda, tetapi mempengaruhi kecerdasan akademik (*academic intelligence*) (Goleman, 2003).

Penelitian Buana, Dharmayana dan Sholihah (2022), Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kecerdasan emosional di MAN Kota Bengkulu mayoritas masuk dalam rentang kategori skor yang tinggi dengan persentase 42,4%. Prokrastinasi akademik di MAN Kota Bengkulu

mayoritas masuk dalam rentang kategori skor yang tinggi dengan persentase 40,4%. Artinya Ada hubungan yang negatif signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa dalam pembelajaran daring pada pandemi covid-19 di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Bengkulu. Penelitian Mazhar, Rafique dan Ikram (2021), dalam penelitiannya kepada mahasiswa pria dan wanita menyatakan bahwa Prokrastinasi Akademik berkorelasi negatif dan signifikan dengan kecerdasan emosional ( $r = -.09, p < .001$ ), tetapi juga tidak signifikan berkorelasi dengan IPK kelas sebelumnya ( $r = .02, n.s$ ) dan IPK kelas saat ini ( $r = -.03, n.s$ ). Hasil penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa laki-laki lebih cenderung memiliki prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

Penelitian Mappakaya, Fanani, dan Lestari (2016) mengemukakan Kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan dan menghasilkan memberikan kontribusi 25,5% terhadap prokrastinasi akademik dari mahasiswa kedokteran. Namun, sebagian, kecerdasan emosional saja memiliki pengaruh yang signifikan dan berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kedokteran, sedangkan kecerdasan spiritual tidak memiliki pengaruh.

Menurut Salomo & Rothblum (1984) penundaan akademik bukanlah kekurangan dalam belajar kebiasaan atau manajemen waktu, tetapi interaksi yang kompleks dari kognitif, komponen perilaku, dan afektif. Keengganan tugas secara keseluruhan lebih umum di antara ilmu-ilmu sosial, daripada siswa ilmu alam. Di bawah kategori yang lebih luas ini, manajemen waktu dan kemalasan adalah alasannya lebih umum di antara mahasiswa ilmu sosial secara komparatif. Ini mungkin karena mahasiswa ilmu sosial memiliki lebih banyak slot bebas dan waktu luang tersedia karena tidak memiliki jadwal kelas yang sangat padat dan praktikum

sebagai mahasiswa ilmu alam. Ini membuat mereka malas dan paling tidak khawatir tentang manajemen waktu, oleh karena itu, mereka mungkin menunda-nunda.

Berdasarkan pemikiran diatas maka, perlu untuk melakukan kajian secara lebih mendalam tentang pengaruh kecerdasan emosional terhadap prokstinasi belajar. Kondisi inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prokstinasi Akademik Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan.”**

## **1.2.Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada “ Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Prokstinasi Alademik Mahasiswa Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan ?”

## **1.3.Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Prokstinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan

## **1.4.Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis peneliti ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prokstinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan.

## **2. Manfaat Praktis**

Memberikan gambaran kepada mahasiswa dan juga pendidid. rokrastinasi sehingga diharapkan mahasiswa dan para pendidik bisa melakukan Tindakan antisipasi terjadinya proses dinasti akademik pada mahasiswa.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Prokstinasi Akademik**

##### **2.1.1. Pengertian Prokstinasi Akademik**

Menurut Ferrari (1995), prokrastinasi akademik adalah keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan suatu tugas pelayanan, perbedaan waktu antara kinerja yang diharapkan dan kinerja yang sebenarnya, dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain. Sedangkan menurut Solomon dan Rothlum,(1984). Prokstinasi adalah praktik penundaan yang sia-sia, yang tidak hanya dipelajari dalam kaitannya dengan kebiasaan atau manajemen waktu, tetapi juga melibatkan interaksi yang kompleks dari komponen perilaku, kognitif, dan afektif.

Prokstinasi akademik digambarkan sebagai menyerah pada tugas-tugas yang berhubungan dengan sekolah individu yang berkaitan dengan kehidupan sekolah mereka. Orang yang suka menunda-nunda belajar cenderung mengerjakan pekerjaan rumah dan mengerjakan pekerjaan rumah atau belajar untuk ujian yang mendekati deadline.

### **2.1.2. Faktor yang Mempengaruhi Prokastinasi Akademik**

Menurut Ferrari (1995), faktor- faktor yang mempengaruhi prokastinasi akademik dikategorikan menjadi dua macam, yaitu :

#### **a. Faktor Internal**

Faktor internal adalah faktor - faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokastinasi . Faktor - faktor tersebut meliputi kondisi fisik dan kondisi kelelahan fisik dan kondisi kesehatan mental individu.

#### **b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal adalah faktor - faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokastinasi : Faktor - faktor tersebut berupa faktor , keluarga atau pola asuh orang tua dalam penelitian Ferrari dan Ollivete ( 1995 ) , menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan prokastinasi yang kronis pada subjek anak perempuan , sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak yang bukan prokastinator . Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avodiance procrastination* akan menghasilkan anak perempuan yang juga melakukan kecenderungan *avodiance procrastination*.

### **2.1.3. Aspek-Aspek Prokastinasi Akademik**

Ferrari (1995), mengatakan bahwa prokastinasi akademik dapat tergambarkan dalam indikator tertentu sebagai berikut :

### **1. Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelesaikan Tugas**

Keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang ada. Seorang prokastinasi tahu bahwa tugas yang ada harus segera diselesaikan dan bermanfaat baginya, tetapi dia menunda untuk mengerjakan atau menundanya sama sekali jika dia sudah mulai mengerjakannya.

### **2. Keterlambatan Dalam Mengerjakan Tugas**

Prokastinator membutuhkan waktu lebih lama dari yang biasanya mereka butuhkan untuk menyelesaikan tugas. Seorang prokastinator menghabiskan waktu mereka untuk mempersiapkan atau melakukan hal-hal yang tidak perlu untuk menyelesaikan tugas, terlepas dari batas waktu yang diberikan kepada mereka. Terkadang tindakan ini menyebabkan ketidakmampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas, tertunda, di mana ketekunan seseorang dalam menyelesaikan tugas dapat menjadi aspek utama dari prokastinasi akademik.

### **3. Kesengajaan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual**

Seorang prokastinator mengalami kesulitan melakukan sesuatu dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Seorang prokastinator sering terlambat dalam memenuhi tenggat waktu yang telah ditetapkan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ia tetapkan untuk dirinya sendiri.

### **4. Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan**

Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang perlu dilakukan. Seorang prokastinator dengan sengaja tidak menyelesaikan tugasnya dengan segera tetapi menggunakan waktu yang ada untuk melakukan kegiatan lain yang

dianggap lebih menyenangkan dan menghibur, seperti menonton film, bermain sepak bola, dll, membuang-buang waktu.

## **2.2. Kecerdasan Emosional**

### **2.2.1. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Menurut Goleman (2003), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengatur kehidupan emosionalnya dengan kecerdasan (*manage his emotional life with intelligence*); menjaga keharmonisan dan ekspresi emosional melalui kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Dalam penelitian ini, kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosinya sendiri, mengelola emosinya sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), dan kemampuan membangun hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Beberapa jenis kualitas emosional yang dianggap penting untuk keberhasilan, yaitu: 1). Empati, 2). Mengungkapkan dan memahami perasaan, 3). Mengendalikan amarah, 4). Kemandirian, 5). Kemampuan beradaptasi 6). Disukai, 7). Kemampuan memecahkan masalah interpersonal, 8). Kegigihan, 9). Solidaritas, 10). Keramahan dan sikap hormat. Untuk memberikan dasar-dasar kecerdasan emosional, Daniel Goleman, penulis buku *Emotional Intelligence*. Dalam judul *Working With Emotional*, mencoba menjelaskan beberapa kesalahpahaman paling umum yang terjadi dan perlu diperbaiki.

Pertama, kecerdasan emosional tidak hanya berarti "ramah". Terkadang yang dibutuhkan mungkin bukan "sikap ramah", tetapi mungkin sikap keras yang sebenarnya bisa tidak menyenangkan, tetapi mengungkapkan fakta yang selama ini dihindari.

Kedua, kecerdasan emosional bukan berarti memberikan emosi kebebasan untuk menikmati emosi, tetapi mengelola emosi agar dapat diekspresikan secara tepat dan efektif. Hal ini memungkinkan orang untuk bekerja sama secara harmonis menuju tujuan bersama. Tingkat

kecerdasan emosional tidak terkait dengan faktor genetik dan hanya dapat dikembangkan selama masa kanak-kanak, tidak seperti IQ, yang terutama diperoleh dengan belajar dari pengalaman sendiri, sehingga keterampilan kita dalam hal ini dapat terus berkembang (Goleman, 2003).

### **2.2.2. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Menurut Goleman (2003), terdapat faktor- faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu sebagai berikut :

#### **a. Lingkungan keluarga**

Kehidupan keluarga adalah sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Keterlibatan orang tua diperlukan karena orang tua adalah aktor pertama yang perilakunya ditentukan, dihayati dan pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosional ini dapat diajarkan ketika anak masih anak-anak dengan contoh ekspresi. Kehidupan emosional yang ditanamkan dalam keluarga sangat bermanfaat bagi anak di kemudian hari, seperti: melatih kebiasaan hidup yang disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, peduli, dll. Hal ini akan memudahkan anak untuk menanggapi dan tenang ketika menghadapi masalah, sehingga mereka dapat fokus dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah perilaku seperti perilaku kasar dan negatif.

#### **b. Lingkungan Sosial**

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosional berkembang sesuai dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini sering diwujudkan dalam kegiatan bermain anak seperti bermain peran. Anak berfungsi sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya

sehingga mereka mulai belajar memahami situasi orang lain. Pengembangan kecerdasan emosional dapat ditingkatkan melalui berbagai bentuk pelatihan, termasuk ketegasan, empati, dan banyak bentuk pelatihan lainnya.

### **2.2.3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional**

Goleman (2003) berdasarkan teori kecerdasan emosional menggambarkan beberapa ciri kecerdasan emosional yang terdapat pada diri seseorang berupa :

#### **1. Mengelola Emosi**

Kemampuan mengelola emosi individu dalam proses pengolahan emosi sehingga dapat diekspresikan secara tepat atau harmonis, guna mencapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga emosi yang mengganggu di bawah kontrol adalah kunci untuk kesejahteraan emosional. Emosi yang berlebihan, terlalu kuat untuk waktu yang lama, menghancurkan stabilitas kita. Kemampuan ini meliputi kemampuan untuk menghibur diri sendiri, menghilangkan kecemasan, perubahan suasana hati atau lekas marah dan konsekuensinya, dan kemampuan untuk pulih dari perasaan stres.

#### **2. Memotivasi Diri**

Motivasi diri adalah kapasitas intrinsik seseorang, berupa motivasi yang mendorong orang untuk melatih potensi fisik dan psikologis atau mentalnya dalam melakukan beberapa kegiatan untuk mencapai kesuksesan seperti yang diinginkan. Sukses harus datang dari motivasi pribadi, yang berarti ketekunan akan memoderasi kepuasan dan mengendalikan impuls dan memiliki emosi positif tentang motivasi, yaitu antusiasme, gairah, kebahagiaan, kepercayaan diri dan harga diri.

### **3. Mengenali Emosi Diri Sendiri**

Mengenali diri sendiri adalah kemampuan untuk mengenali emosi yang muncul. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Psikolog menyebut kesadaran diri sebagai metamood, yaitu kesadaran akan emosi diri sendiri. Kesadaran diri adalah menyadari baik suasana hati maupun memikirkan tentang suasana hati. Jika individu kurang waspada, individu mudah berbaur dengan arus emosi dan didominasi oleh emosi. Kesadaran diri ini memang belum menjadi penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

### **4. Mengenali Emosi Orang Lain**

Kemampuan mengenali emosi orang lain disebut juga dengan empati. Kemampuan untuk mengenali orang lain atau merawat orang tersebut menunjukkan kemampuannya untuk berempati. Orang dengan keterampilan empati lebih mampu menangkap isyarat sosial tersembunyi yang menunjukkan apa yang dibutuhkan orang lain, sehingga mereka lebih menerima sudut pandang orang lain. Peka terhadap perasaan orang lain dan mampu mendengarkan orang lain. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain, juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin seseorang mampu terbuka terhadap emosinya sendiri, mampu mengenali dan mengenali emosinya sendiri, semakin besar kemungkinan dia mengenali emosi orang lain.

### **5. Membina Hubungan Baik**

Kemampuan untuk membangun hubungan adalah keterampilan yang meningkatkan popularitas, kepemimpinan, dan kesuksesan interpersonal. Keterampilan

komunikasi sangat penting untuk membangun hubungan yang sukses. Sulit bagi individu untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan dan juga sulit untuk memahami keinginan dan keinginan orang lain. Mereka yang unggul dalam keterampilan membangun hubungan ini akan berhasil dalam segala bidang. Orang berhasil dalam hubungan karena mereka dapat berkomunikasi dengan mudah dengan orang lain. Orang ini sangat disukai di lingkungannya dan menjadi teman yang baik karena kemampuannya untuk berkomunikasi. Keramahan, kebaikan, rasa hormat, dan penghargaan terhadap orang lain dapat digunakan sebagai pedoman positif bagaimana mahasiswa dapat berhubungan dengan orang lain. Derajat perkembangan kepribadian mahasiswa dinyatakan dengan banyaknya hubungan interpersonal yang ia pertahankan.

#### **2.4. Hasil Penelitian Terdahulu**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan penelitian penulis, ditemukan penelitian serupa, yaitu Mappaya, Fanani, dan Iestari (2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual secara bersamaan berpengaruh signifikan dan memberikan kontribusi sebesar 25,5% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa kedokteran. Namun secara parsial hanya kecerdasan emosional yang berpengaruh signifikan dan berkorelasi negatif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kedokteran, sedangkan kecerdasan spiritual tidak berpengaruh.

Menurut Salsabila dan Indrawati (2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro. Kecerdasan emosional memberikan

sumbangan sebesar 14,5% terhadap prokrastinasi akademik, dan sisanya 85,5% merupakan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Menurut Buana, Dharmayana dan Sholihah (2022), Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kecerdasan emosional di MAN Kota Bengkulu mayoritas masuk dalam rentang kategori skor yang tinggi dengan persentase 42,4%. Prokrastinasi akademik di MAN Kota Bengkulu mayoritas masuk dalam rentang kategori skor yang tinggi dengan persentase 40,4%. Ada hubungan yang negatif signifikan antara efikasi diri dan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik siswa dalam pembelajaran daring pada pandemi covid-19 di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Bengkulu dengan persentase sumbangan sebesar 76,9%. Arah hubungan yang negatif menunjukkan hubungan sebab-akibat, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri dan kecerdasan emosional maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik siswa. Sementara itu, semakin rendah tingkat efikasi diri dan kecerdasan emosional maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa.

Menurut Wasim, Adeb dan Mateen (2021), Dalam penelitiannya kepada pada pemuda Pakistan sebanyak 347 pemuda, menunjukkan bahwa pemuda laki-laki adalah secara signifikan lebih tinggi di bidang akademik prokrastinasi ( $t = 5,78, p < .001$ ) dibandingkan wanita muda, sedangkan perempuan secara signifikan lebih tinggi dalam kecerdasan emosional ( $t = -8,07, p < .001$ ) dan prestasi akademik ( $t = -29, p < .05$ ) dibandingkan dengan laki-laki.

Menurut Mazhar, Rafique dan Ikram (2021), dalam penelitiannya kepada mahasiswa pria dan wanita menyatakan bahwa Prokrastinasi Akademik berkorelasi negatif dan signifikan dengan kecerdasan emosional ( $r = -.09, p < .001$ ), tetapi juga tidak signifikan berkorelasi dengan IPK kelas sebelumnya ( $r = .02, n.s$ ) dan IPK kelas saat ini ( $r = -.03, n.s$ ). Hasil penelitian

menjelaskan bahwa mahasiswa laki-laki lebih cenderung memiliki prokastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

Menurut Afzal dan Jami (2018) dalam penelitiannya kepada 200 mahasiswa terdiri dari 155 wanita dan 45 pria mahasiswa dari jurusan ilmu sosial dan ilmu alam menyatakan bahwa ada hubungan positif antara alasan untuk penundaan akademik dan prevalensi penundaan akademik.

## **2.5. Kerangka Konseptual**

Mahasiswa adalah siapa saja yang saat ini terdaftar di Universitas dan memiliki batas usia 18 hingga 30 tahun. Di masyarakat, mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau sarjana muda, dan pada umumnya dikenal dengan berbagai posisi di masyarakat (Fruchan, 2009). Merupakan kewajiban siswa untuk belajar dan setiap siswa memiliki kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap siswa berupa persyaratan akademik.

Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengenal dirinya sendiri dan orang lain, kau motivasi diri sendiri, mengelola dan mengekspresikan emosi dengan tepat (Goleman, 2003). Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang keberhasilan seseorang dalam menjalankan kegiatan khususnya di bidang pendidikan. Goleman (2003) menyatakan bahwa kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% sebagai faktor-faktor yang menentukan sukses dalam kehidupan, sedangkan 80% ditentukan oleh kekuatan-kekuatan lain, salah satunya adalah kecerdasan emosional (EQ). Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan untuk dirinya sendiri maupun orang lain seperti memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood) maupun berempati dan bekerjasama dengan orang lain.

Menurut Goleman (2003) salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah karena kondisi psikologi, seperti kecerdasan emosional. Prokrastinasi akademik adalah keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan suatu tugas, pelayanan, perbedaan waktu antara kinerja yang diharapkan dan kinerja yang sebenarnya, dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain (Ferrari, 1995). Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan potensi untuk mempelajari keterampilan, yaitu keterampilan praktis yang didasarkan pada lima unsur kecerdasan emosional, yang terdiri dari; mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, empati dan kecakapan dalam membina hubungan dengan orang lain. Oleh karena itu mahasiswa yang baik emosionalnya cenderung mampu mengendalikan segala masalah yang dihadapinya dan salah satunya prokrastinasi.

Menurut Ferrari, Johnson, dan Mc Cown, (1995) prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif dan merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian. Karena berpengaruh bagi mahasiswa itu sendiri dan orang lain atau lingkungan. Prokrastinasi dapat dipandang dari rendahnya kebiasaan belajar ataupun manajemen waktu, tetapi juga melibatkan interaksi yang kompleks dari komponen perilaku, kognitif, dan afeksi (Solomon & Rothblum, 1984). Penundaan tugas dalam menyelesaikan tugas kuliah oleh pelaku prokrastinasi(prokrastinator) membawa konsekuensi yang kurang menyenangkan bagi prokrastinator. Salah satu konsekuensi yang kurang menyenangkan tersebut adalah tekanan psikologis yang dapat berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan, yaitu berupa tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas perkuliahan.

Apabila seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas kuliah memiliki kecerdasan emosional yang baik, maka mahasiswa tersebut akan mampu memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuannya yaitu menyelesaikan tugasnya dengan baik tanpa melakukan penundaan atau prokrastinasi. Seseorang yang tidak dapat mengendalikan emosinya dengan baik, maka akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada tugas atau pekerjaannya. Dalam hal ini, jika seorang mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang kurang baik, maka mahasiswa tersebut akan sulit berkonsentrasi untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Hal ini selaras dengan (Goleman 2003) yang menyatakan gambaran ciri kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri sendiri, mengenali diri sendiri adalah kemampuan untuk mengenali emosi yang muncul. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Psikolog menyebut kesadaran diri sebagai metamood, yaitu kesadaran akan emosi diri sendiri. Kesadaran diri adalah menyadari baik suasana hati maupun memikirkan tentang suasana hati. Jika individu kurang waspada, individu mudah berbaur dengan arus emosi dan didominasi oleh emosi. Kesadaran diri ini memang belum menjadi penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mappaya, Fanani, dan Iestari (2016), yang menunjukkan Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional seorang mahasiswa berhubungan dengan semakin rendahnya tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa kedokteran ( $\rho = -0,496; p < 0,0001$ ).



## **Bagan 2.1. Kerangka Konseptual Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prokstinasi Akademik**

### **2.6. Hipotesis**

Berdasarkan uraian teoritik di atas, hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : Terdapat pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Prokstinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan
2. Hipotesis Nihil ( $H_o$ ) : Tidak ada pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Prokstinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel merupakan sesuatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, apa yang akan diteliti oleh peneliti sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (*independent variable*)

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah Kecerdasan Emosional.

2. Variabel Terikat (*dependent variable*)

alam penelitian ini terdapat satu variable terikat (*dependent variable*) yaitu Prokastinasi Akademik

### **3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

#### **a. Variabel Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional adalah persepsi individu tentang kemampuan mengontrol dan menggunakan emosi, serta mengendalikan diri, semangat, motivasi, kerjasama, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Variabel kecerdasan emosional ini diukur berdasarkan dimensi-dimensi kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman, (2003) terdiri dari :

1. Mengelola emosi
2. Motivasi diri
3. Mengenali emosi diri sendiri
4. Mengenali emosi orang lain, dan
5. Membina hubungan dengan yang baik.

#### **b. Variabel Prokastikasi Akademik**

Prokrastinasi akademik adalah keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan suatu tugas, pelayanan, perbedaan waktu antara kinerja yang diharapkan dan kinerja yang sebenarnya, dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain (Ferrari, 1995). Variabel prokastinasi akademik dalam penelitian ini didasarkan dalam indikator sebagai berikut :

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

3. Kesengajaan waktu antara rencana dan kinerja aktual
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

### **3.3.Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang terdaftar dan aktif di Fakultas psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan pada tahun ajaran 2021/2022

### **3.4.Populasi dan Sampel**

Menurut Sugiyono (2014) bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan pengertian ini, menunjukkan bahwa populasi bukan hanya manusia, tetapi dapat juga obyek atau benda yang dipelajari seperti dokumen yang dapat dianggap sebagai objek penelitian. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas HKBP Nommensen Medan yang berjumlah 468 orang mahasiswa. Informasi mengenai jumlah populasi mahasiswa peneliti dapatkan berdasarkan informasi dari petugas tata usaha Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan.

Menurut Sugiyono (2014), Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan suatu penelitian. Perlu diperhatikan, bahwa sampel yang dipilih harus menunjukkan segala karakteristik populasi sehingga tercermin dalam

sampel yang dipilih. Sampel harus dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya atau mewakili (representatif).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non random sampling* dengan teknik *Purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan pengambilan data berdasarkan pertimbangan menyesuaikan kriteria atau tujuan tertentu (disengaja).

Karakteristik yang dipakai oleh peneliti adalah:

1. Mahasiswa yang terdaftar dan aktif di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan pada tahun ajaran 2021/2022 berjumlah 468 orang mahasiswa.

Untuk menghitung besarnya sampel yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aplikasi *G.Power*. Yang dilakukan pada tanggal 22 Mei 2022, sebagai berikut :

Effect size d	: 0.225
$\alpha$ err prob	: 0.01
Power ( 1- $\beta$ err prob)	: 0.80
Correlation p HO	: 0
Lower Critical r	: -0.1942482
Upper Critical r	: 0.1942482
Total Sampel Size	: 175
Actual power	: 0. 8023703

Maka jumlah responden berdasarkan penghitungan menggunakan *G-Power* adalah berjumlah 175 Responden.

### **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan untuk memperoleh data dan informasi yang diperlukan dalam penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang akurat dan lebih spesifik, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi.

Alat pengukuran yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daftar pernyataan atau skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala Kecerdasan Emosional dan Prokastinasi Akademik

Sugiyono (2014) mendefinisikan, Skala Likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Pemakaian skala likert, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala kecerdasan emosional dan prokastimasi akademik.

Metode penelitian pada dasarnya dilakukan dengan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai setting, sumber maupun cara. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah metode skala dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala likert ini terdiri dari 5 alternatif jawaban, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Cukup Sesuai (CS),

Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS) adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 5,4,3,2,1 untuk jawaban yang *favorable* dan 1,2,3,4,5 untuk jawaban yang *unfavorable*.

**Tabel 3.1 Kriteria Skala Penilaian Skala Likert**

Pilihan Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

**Table 3.2 Blue Print Skala Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba**

Aspek	Item		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
Mengelola Emosi	1,3,5	2,4,6	6
Mengenali Emosi Diri	7,9	8,10	4
Memotivasi Diri	11,13,15	12,14,16	6
Mengenali Emosi Orang Lain	17,19	18, 20	4
Membangun Hubungan Dengan Baik	21,13,15	22,24,26	6
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>

**Table 3.3 Blue Print Skala Prokstinasi Akademik Sebelum Uji Coba**

Aspek	Item		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelsaikan Tugas	1,3,5	2,4,6	6
Keterlambatan Dalam	7,9,11	8,10,12	6

Mengerjakan Tugas			
Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual	13,15	14,16	4
Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Meyenangkan	17,19,21	18,20,22	6
<b>Jumlah</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>22</b>

### 3.6. Pelaksanaan Penelitian

#### 1. Tahap Persiapan

Peneliti merencanakan dan mempersiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrument penelitian yang ingin diteliti, yaitu dengan menyusun skala dengan membuat *blueprint*. Kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek yang sudah ditentukan. Berikut langkah-langkahnya:

##### a. Pembuatan Alat Ukur

Dalam penelitian ini alat ukur psikologi yang dipakai dan berbentuk skala yang terdiri dari beberapa item, yaitu skala Kecerdasan Emosional yang akan diukur berdasarkan pada aspek menurut Goleman, (2003) yaitu, mengelola emosi, motivasi diri, mengenali emosi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan yang baik.

Skala Prokrastinasi Akademik yang akan diukur berdasarkan pada beberapa aspek menurut Ferrari, dkk (1995), yaitu: penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

#### **b. Tahap Uji Coba**

Setelah melakukan pembuatan alat ukur dalam bentuk *blue print*, maka tahap selanjutnya yang dilakukan adalah melaksanakan uji coba alat ukur. Peneliti melakukan uji coba penelitian terlebih dahulu untuk menguji setiap alat ukur yang telah disusun. Setiap alat ukur yang baik adalah alat ukur yang mampu memberikan informasi yang dapat dipercaya, reliabel, valid, dan praktis. Setelah peneliti melakukan uji coba maka hasil yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan program *SPSS 22.0 for windows*.

Pelaksanaan Uji coba skala untuk variabel Kecerdasan Emosional dan skala Prokrastinasi Akademik dilaksanakan pada 28 Juli 2022 sampai 06 Agustus 2022 secara online pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan. Menurut Saptas & Zeller dalam Skala Psikologi (2020), bahwa batasan sampel uji coba skala psikologi sebanyak 50 sampai 100 orang dianggap cukup memadai untuk mengevaluasi sifat psikometrik suatu instrumen. Dalam pelaksanaan uji coba skala dengan peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak 54 responden yang sudah sesuai dengan karakteristik sampel penelitian yaitu mahasiswa psikologi yang aktif dari stambuk 2018 sampai 2021.

### c. Pengujian Instrumen Penelitian

#### 1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2012), validitas adalah derajat keteguhan dan ketepatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *content validity* atau yang sering disebut validitas isi dengan menggunakan bantuan ahli atau *professional judgement*.

Peneliti menyiapkan proyek-proyek yang berkaitan dengan *blue print*, dan kemudian peneliti mencari pendapat profesional dalam penelitian ini, yaitu pembimbing penelitian ini. Dengan menggunakan program SPSS *for windows release 22* untuk menghitung validitas

#### 2. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2012), reliabilitas adalah stabilitas atau konsistensi alat ukur yang ada yang pada prinsipnya menunjukkan hasil yang relatif sama ketika pengukuran berulang dilakukan pada subjek yang sama. Semakin tinggi tingkat kepercayaan, semakin mendekati 1,00, semakin tinggi keandalannya. Sebaliknya, semakin rendah koefisiennya, semakin mendekati 0,00 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini digunakan reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* (Azwar, 2012). Keseluruhan analisis reliabilitas pada penelitian ini dibuat dengan menggunakan alat bantu teknologi dengan program SPSS *for windows release 22*.

##### a) Skala Kecerdasan Emosional

Skala ini terdiri dari 26 item, setelah dilakukan pengecekan validitas dan reliabilitas, 6 item dinyatakan tidak valid dan 20 item dinyatakan valid atau

diterima. Dalam hal ini, peneliti mengidentifikasi entri yang valid/valid, yaitu item dengan daya diskriminan  $> 0,30$  (Azwar, 2012). Uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*, dimana dari hasil analisis koefisien alfa diperoleh indeks reliabilitas alat ukur sebesar 0,890. Hal ini menunjukkan bahwa skala ini dapat digunakan sebagai alat ukur untuk pengumpulan data dalam penelitian.

**Tabel 3.4 Blue Print Skala Kecerdasan emosional Setelah Uji coba**

Aspek	Item		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
Mengelola Emosi	3,5	2,4,6	5
Mengenali Emosi Diri	7	8,10	3
Memotivasi Diri	11,15	12,14,16	5
Mengenali Emosi Orang Lain	17,19	18	3
Membangun Hubungan Dengan Baik	23,25	22,24	4
<b>Jumlah</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>20</b>

b). Skala Prokstinasi Akademik

Skala ini terdiri dari 22 kategori dan setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, 5 item dinyatakan tidak valid dan 17 item dinyatakan valid atau diterima. Dalam hal ini, peneliti mengidentifikasi entri yang valid/valid, yaitu item dengan daya diskriminan  $> 0,30$  (Azwar, 2012). Uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*, dimana dari hasil analisis koefisien alfa diperoleh indeks reliabilitas alat ukur sebesar 0,852. Hal ini menunjukkan

bahwa skala ini dapat digunakan sebagai alat ukur untuk pengumpulan data dalam penelitian.

**Tabel 3.5 Blue Print Skala Prokstinasi Akademik Stelah Uji Coba**

Aspek	Item		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
Penundaan Untuk Memulai Maupun Menyelsaikan Tugas	1,3	2,4,6	5
Keterlambatan Dalam Mengerjakan Tugas	7,11	8,10,12	5
Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual	13,15	14	3
Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Meyenangkan	19,21	18,20	4
<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>17</b>

#### **d. Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada 12 Agustus sampai 30 September 2022. Peneliti membagikan kuesioner secara *online* melalui beberapa aplikasi media sosial, yaitu *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Facebook* kepada mahasiswa/mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen melalui media *Google Form*.

### **3.7. Analisis Data**

Analisis data yang penulis gunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis Kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.

#### **1. Uji Asumsi**

Uji Asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah

##### **a. Uji Normalitas**

Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian ini berdistribusi

berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai *Kolmogorov-Smirnov Z (K-S-Z)*, apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti menggunakan program SPSS 22.0 *for window*

#### **b. Uji Linieritas**

Uji Linieritas yaitu pengujian garis regresi antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Prokstinasi Akademik mengikuti garis linier atau tidak, Syarat dikatakan memiliki hubungan yang linear yaitu ketika dua variabel memiliki nilai p yang lebih kecil dari nilai 0,05. Uji linearitas dilakukan dengan memakai program *SPSS 22.0 for windows*.

### **2. Uji Hipotesa**

Uji Hipotesa yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana dengan menggunakan bantuan dari *software* SPSS versi 22.0 *for windows*. Analisis data bertujuan untuk melihat “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prokstinasi Akademik” kemudian, peneliti menganalisis data dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana. Teknik ini digunakan untuk mengukur sejauh mana pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Prokstinasi Akademik.