

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN KEDUA DAN KETIGA
PROGRAM STUDI SARJANA TEKNIK MESIN UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

Diana Nisa Huwaidah¹, Prasetyo Budi Widodo¹

15000122140206

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: dianawaidah@gmail.com

ABSTRAK

Tuntutan akademik yang semakin kompleks mengharuskan mahasiswa mampu mengelola berbagai tugas secara efektif. Namun, tidak semua mahasiswa mampu memenuhi tuntutan tersebut sehingga muncul kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan prokrastinasi akademik adalah kecerdasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga Program Studi Sarjana Teknik Mesin Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 185 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kecerdasan Emosional (26 aitem; $\alpha = 0,887$) dan Skala Prokrastinasi Akademik (29 aitem; $\alpha = 0,921$). Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik ($R = 0,634$; $R^2 = 0,402$; $\beta = -0,634$; $p < 0,001$). Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 40,2% terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini memperkuat peran kecerdasan emosional dalam membantu mahasiswa mengelola emosi, mempertahankan motivasi, serta mengurangi kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik.

Kata kunci: kecerdasan emosional; prokrastinasi akademik; mahasiswa; teknik mesin.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND
ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG SECOND AND THIRD YEAR
STUDENTS IN THE UNDERGRADUATE MECHANICAL ENGINEERING
PROGRAM AT DIPONEGORO UNIVERSITY**

Diana Nisa Huwaidah¹, Prasetyo Budi Widodo¹
15000122140206

¹**Faculty of Psychology, Diponegoro University**
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: dianawaidah@gmail.com

ABSTRACT

Increasingly complex academic demands require university students to effectively manage various academic responsibilities. However, not all students are able to cope with these demands, leading to a tendency toward academic procrastination. One factor that contributes to reducing academic procrastination is emotional intelligence. This study aimed to examine the relationship between emotional intelligence and academic procrastination among second- and third-year students of the Mechanical Engineering Study Program at Diponegoro University. This study employed a quantitative approach with a correlational research design involving 185 students selected using a proportionate stratified random sampling technique. Data were collected using the Emotional Intelligence Scale (26 items; $\alpha = 0.887$) and the Academic Procrastination Scale (29 items; $\alpha = 0.921$). The results of simple linear regression analysis indicated a significant negative relationship between emotional intelligence and academic procrastination ($R = 0.634$; $R^2 = 0.402$; $\beta = -0.634$; $p < 0.001$). Emotional intelligence contributed 40.2% of the variance in academic procrastination. These findings indicate that higher levels of emotional intelligence are associated with lower levels of academic procrastination among students. The findings also reinforce the role of emotional intelligence in helping students regulate their emotions, maintain motivation, and reduce the tendency to delay completing academic tasks.

Keywords: *emotional intelligence; academic procrastination; university students; mechanical engineering*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi setelah peserta didik menyelesaikan jenjang pendidikan menengah seperti SMA/SMK. Berdasarkan data Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (2025), jumlah mahasiswa aktif di Indonesia mencapai 9.967.487 orang pada tahun 2024 dengan total 4.416 perguruan tinggi negeri dan swasta. Perguruan tinggi berperan sebagai pusat pendidikan untuk mengembangkan potensi dan memperluas ilmu pengetahuan. Pendidikan memegang peranan penting dalam pembentukan sikap, perilaku, dan karakter pada individu maupun kelompok. Dalam lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemandirian dalam belajar, mengembangkan pola pikir kritis, serta mampu mengatur berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan secara bersamaan (Daulay, 2021).

Mahasiswa memiliki sejumlah kewajiban, seperti menghadiri perkuliahan, praktikum, mengerjakan tugas individu dan kelompok, mengikuti ujian, menyelesaikan laporan praktikum, hingga terlibat dalam kegiatan kampus. Kewajiban tersebut pada dasarnya bersumber dari sistem Satuan Kredit Semester (SKS) yang menjadi dasar penyelenggaraan pendidikan tinggi di Indonesia. Berdasarkan ketentuan Standar Nasional Pendidikan Tinggi, satu SKS setara dengan 160 menit kegiatan belajar per minggu per semester yang terbagi menjadi

kegiatan tatap muka selama 50 menit, penugasan terstruktur selama 50 menit, dan kegiatan belajar mandiri selama 60 menit (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Ketentuan ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi bobot SKS suatu mata kuliah, semakin besar pula volume tugas terstruktur dan tugas mandiri yang harus diselesaikan mahasiswa di luar jam perkuliahan. Dengan demikian, jumlah SKS yang diambil dalam satu semester secara langsung memengaruhi banyaknya tugas yang harus dikerjakan mahasiswa dalam kurun waktu tertentu (Islaha dkk., 2024).

Implementasi ketentuan beban SKS tersebut dapat dilihat pada kurikulum berbagai program studi di perguruan tinggi, salah satunya Program Studi Teknik Mesin. Program studi ini memiliki karakteristik pembelajaran yang mengombinasikan perkuliahan teori dan praktikum sehingga mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang relatif lebih beragam. Sebagai contoh, program sarjana Departemen Teknik Mesin ITS mewajibkan mahasiswa menempuh beban studi minimal 144 SKS yang dijadwalkan dalam delapan semester, yang terdiri atas mata kuliah teori dasar keteknikan, mata kuliah konsentrasi keahlian, kerja praktik, serta tugas akhir. Selain mata kuliah teori seperti Mekanika Kekuatan Material, Kinematika dan Dinamika, serta Elemen Mesin, mahasiswa Teknik Mesin juga diwajibkan menempuh sejumlah mata kuliah praktikum yang menuntut keterampilan teknis secara langsung, seperti praktikum proses produksi yang meliputi praktik menggunakan alat-alat permesinan manual untuk kerja bangku seperti mesin bubut, gundi, dan frais, praktikum pengelasan, serta praktikum *rapid prototyping*. Setiap mata kuliah praktikum tersebut umumnya diikuti dengan

kewajiban penyusunan laporan praktikum sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik atas kegiatan praktik yang telah dilaksanakan. Dengan demikian, mahasiswa Teknik Mesin dituntut untuk menyelesaikan beban akademik yang bersifat ganda, yaitu penguasaan teori melalui tugas tertulis dan ujian, serta penguasaan keterampilan praktik melalui praktikum dan laporan praktikum, yang keduanya harus diselesaikan dalam rentang waktu semester yang sama.

Beban akademik mahasiswa terwujud dalam berbagai bentuk tugas. Tugas individu umumnya berupa makalah, latihan soal, atau tugas menulis lainnya yang harus diselesaikan secara mandiri. Sementara itu, tugas kelompok biasanya berbentuk proyek, presentasi, diskusi kelas maupun penyusunan laporan bersama yang mengikutsertakan antaranggota. Selain tugas-tugas tersebut, mahasiswa juga dihadapkan pada ujian tengah semester dan ujian akhir semester sebagai bentuk evaluasi hasil belajar mahasiswa, serta laporan praktikum bagi mahasiswa pada program studi yang memiliki komponen praktik laboratorium atau praktik lapangan. Mahasiswa juga sering terlibat dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan, seperti mengikuti organisasi, seminar dan pengabdian masyarakat. Banyaknya tugas dan tuntutan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang berdekatan sering kali membuat mahasiswa kewalahan. Kondisi ini dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi (Ursia dkk., 2013).

Perilaku menunda-nunda ini disebut prokrastinasi. Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan terhadap suatu tugas yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman (Solomon & Rothblum, 1984). Sementara itu, prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan untuk

menunda atau menghindari penyelesaian tugas akademik yang seharusnya dilakukan tepat waktu meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya (Steel, 2007). Individu yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil penelitian dari Husain dkk. (2023) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada persentase tinggi, yaitu 80,7%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wati dan Pratama (2024), terhadap mahasiswa Universitas Negeri Padang yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang dengan persentase 70,6%. Selain itu, prevalensi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman menunjukkan terdapat 55,1% mahasiswa mengalami prokrastinasi di atas rata-rata (Daryani dkk., 2021). Secara keseluruhan, hasil berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang sering dialami mahasiswa.

Tidak hanya di Indonesia, fenomena prokrastinasi akademik juga merupakan masalah yang terjadi secara global. Sebuah penelitian di Iran terhadap 317 mahasiswa kedokteran di Universitas Shiraz menunjukkan bahwa 29,25% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori “hampir selalu atau selalu”. Selain itu, 47,9% mahasiswa melaporkan bahwa prokrastinasi tingkat sedang telah menimbulkan berbagai masalah bagi mereka, terutama penurunan prestasi akademik (Hayat dkk., 2020). Temuan serupa juga terlihat pada survei di Universitas Bristol, yang menunjukkan bahwa 86% mahasiswa memiliki kecenderungan prokrastinasi cukup tinggi, sementara 12% dan 36% lainnya

mengaku selalu atau sangat sering menunda tugas (He, 2017). Temuan-temuan ini memperkuat bahwa prokrastinasi akademik merupakan isu umum yang dialami mahasiswa di berbagai negara.

Studi pendahuluan dilakukan wawancara terhadap lima mahasiswa yang terdiri atas tiga mahasiswa Prodi Teknik Mesin Universitas Diponegoro tahun ketiga dan dua mahasiswa tahun kedua. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut menghadapi beban akademik yang cukup tinggi. Beban tersebut meliputi tugas individu, tugas kelompok, kegiatan praktikum, serta penyusunan laporan praktikum yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas.

Selain tuntutan akademik, empat dari lima mahasiswa aktif mengikuti organisasi himpunan. Keterlibatan dalam organisasi membuat mahasiswa harus membagi waktu antara kegiatan akademik dan nonakademik. Kondisi ini menyebabkan sebagian mahasiswa menunda pengerjaan tugas karena merasa kesulitan mengatur waktu dan menentukan prioritas. Sementara, satu mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi menyatakan mampu mengerjakan tugas secara bertahap dan menyelesaikannya tepat waktu.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa empat dari lima mahasiswa terbiasa mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam. Mahasiswa mengakui bahwa mereka sering menunda hingga mendekati batas waktu pengumpulan, meskipun menyadari bahwa kebiasaan tersebut dapat menimbulkan kelelahan dan stres. Alasan utama penundaan yang diungkapkan adalah rasa malas dan kurangnya dorongan untuk memulai tugas sejak awal.

Prokrastinasi dapat berdampak pada prestasi akademik, kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik mahasiswa. Penelitian Rozental dkk. (2022) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan negatif dengan prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis, sementara temuan Gayary dan Kalita (2025) menegaskan bahwa penundaan tugas dapat menurunkan prestasi dan pada akhirnya menghambat kinerja akademik mahasiswa. Dampak psikologis dari penundaan juga terlihat pada penelitian Umar dkk. (2023) yang menemukan bahwa prokrastinasi memprediksi beban psikologis secara signifikan, termasuk meningkatnya depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini sejalan dengan Fiddiana dkk. (2024) yang melaporkan bahwa penundaan akademik menyebabkan rendahnya kinerja belajar, meningkatnya kecemasan, kesehatan yang memburuk, serta nilai yang lebih rendah. Selain itu, Abood dan Al-Adamat (2025) menegaskan bahwa prokrastinasi memicu stres, kesulitan konsentrasi, lemahnya manajemen waktu, rendahnya motivasi, serta munculnya perilaku maladaptif seperti membolos, bermain gawai saat belajar, dan menyontek. Secara keseluruhan, bukti empiris menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya menghambat pencapaian akademik, tetapi juga mengganggu kesehatan mental dan efektivitas proses belajar mahasiswa.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mendorong mahasiswa melakukan penundaan. Menurut Sa dan Muis (2017), terdapat berbagai faktor yang mendorong mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Faktor tersebut adalah kemalasan, ingin menghindari aktivitas yang dianggap mengganggu, *perfeksionisme* yang membuat mahasiswa menunda pekerjaan hingga

merasa benar-benar siap, serta sifat ketergantungan pada orang lain dalam menyelesaikan tugas.

Di samping faktor-faktor tersebut, ketidakmampuan dalam mengelola emosi seperti kesulitan dalam melakukan perilaku yang berorientasi tujuan, kurangnya kesadaran emosional, keterbatasan strategi regulasi emosi, penolakan terhadap respons emosional, lemahnya kemampuan dalam mengendalikan impuls menjadi prediktor prokrastinasi (Fan dkk., 2024; Rad dkk., 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya sendiri memiliki peran penting dalam menentukan sejauh mana seseorang cenderung melakukan penundaan. Dengan demikian, salah satu faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah kecerdasan emosional.

Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik akan lebih mampu mengendalikan rasa cemas, mengatasi kebosanan, serta memotivasi dirinya untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional dapat membuat mahasiswa terjebak dalam emosi negatif seperti kecemasan dan kebosanan. Goleman (2009) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai seseorang kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri serta orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi lebih baik dalam mengontrol stres, memotivasi diri, dan mengendalikan perilaku pada tujuan yang produktif.

Beberapa penelitian di Indonesia yang mendukung hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan prokrastinasi akademik. Azwan dan Dewi (2025) dalam penelitian yang melibatkan mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area

menemukan bahwa kecerdasan emosional berperan dalam menekan kecenderungan prokrastinasi akademik, terutama ketika mahasiswa menyelesaikan tugas akhir. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan prokrastinasi akademik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Salsabila dan Indrawati (2020) pada mahasiswa Jurusan Sejarah Universitas Diponegoro, yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan hasil kedua penelitian tersebut, mahasiswa dengan kemampuan pengelolaan dan regulasi emosi yang lebih baik memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih rendah.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh berbagai studi internasional. Studi Zhang dkk. (2024) juga menegaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan. Selain itu, Guo dkk. (2019) melaporkan bahwa kecerdasan emosional yang rendah dikaitkan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan tingkat dasar, dan hubungan tersebut dimediasi oleh *self-efficacy*. Artinya mahasiswa yang mampu mengelola emosinya lebih baik akan memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dan tidak mudah menunda tugas.

Berdasarkan hasil wawancara awal, ditemukan bahwa mahasiswa Teknik Mesin kerap mengalami prokrastinasi. Banyak penelitian serupa yang dilakukan sebelumnya baik dari dalam negeri maupun luar negeri, namun sebagian besar penelitian dilakukan pada mahasiswa secara umum atau berfokus pada mahasiswa tahun pertama atau mahasiswa tingkat akhir, sementara mahasiswa tahun kedua dan ketiga belum pernah diteliti. Beberapa studi menunjukkan bahwa fase pertengahan

perkuliahan merupakan periode di mana mahasiswa mengalami konflik antara tuntutan akademik, keterlibatan organisasi, dan penyesuaian peran sosial (Safitri & Dewi, 2020). Dengan demikian, penelitian ini penting diteliti untuk memperdalam pemahaman kecerdasan emosional dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga Program Studi Sarjana Teknik Mesin Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga Program Studi Sarjana Teknik Mesin Universitas Diponegoro?.”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga Program Studi Sarjana Teknik Mesin Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi pendidikan,

dengan memperkuat bukti empiris mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan informasi terkait hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik.
- b. Bagi institusi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam pengembangan kebijakan maupun program pembinaan mahasiswa yang mendukung peningkatan kemampuan pengelolaan emosi dan perilaku akademik yang lebih adaptif.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk melatih kemampuan penelitian serta mengaplikasikan ilmu psikologi yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.
- d. Bagi peneliti lain, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi empiris bagi peneliti berikutnya yang akan mengkaji topik yang serupa dan menjadi kajian bagi keilmuan dalam ranah keilmuan psikologi.