

**EMOTIONAL EXHAUSTION SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**



DIAJUKAN OLEH:

A. ALIFAH NUR SOSIALITA MF

NIM: 4516091078

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA

MAKASSAR

2020



**EMOTIONAL EXHAUSTION SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

BOSOWA
SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi (S. Psi)**

Oleh:

A. ALIFAH NUR SOSIALITA MF

NIM: 4516091078

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**EMOTIONAL EXHAUSTION SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

Disusun dan diajukan oleh:


**A. ALIFAH NUR SOSIALITA MF
NIM 4516091078**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada September 2020

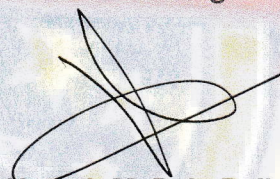
Menyetujui:

Pembimbing

Pembimbing II



St. Syawaliyah Gismin, M. Psi.,
Psikolog
NIDN: 0903078502

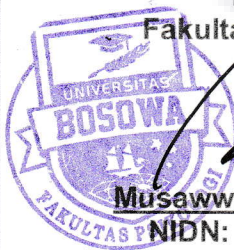


Sri Hayati, M. Psi., Psikolog
NIDN: 0930058302

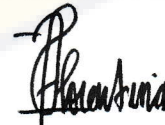
Mengetahui:

Dekan
Fakultas Psikologi,

Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi




Musawwir, S.Psi., M.Pd
NIDN: 0927128501



Titin Florentina P., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0931107702

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN
EMOTIONAL EXHAUSTION SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI

Disusun dan diajukan oleh:

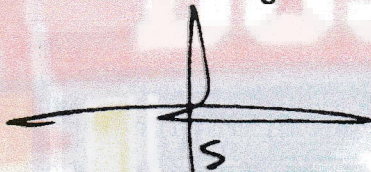
A. ALIFAH NUR SOSIALITA MF

4516091078

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Pada September tahun 2020

Pembimbing I



St. Syawaliyah Gismin, M.Psi.,
Psikolog
NIDN: 0903078502

Pembimbing II



Sri Hayati, M. Psi., Psikolog
NIDN: 0930058302

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar




Musawwir, S.Psi., M.Pd
NIDN: 0927128501

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian hasil penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:


Nama : A. Alifah Nur Sosialita MF
NIM : 4516091078
Program Studi : Psikologi
Judul : *Emotional Exhaustion* Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Tim Penguji

Tanda Tangan

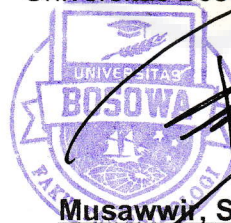
1. St. Syawaliyah Gismin, S. Psi., M. Psi., Psikolog (..........)

2. Sri Hayati, S. Psi., M. Psi., Psikolog (..........)

3. Arie Gunawan HZ, S. Psi., M. Psi., Psikolog (..........)

4. Hasniar AR, S. Psi., M. Si (..........)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Bosowa Makassar



Musawwir, S.Psi., M.Pd
NIDN: 0927128501


PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Emotional Exhaustion* Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi" beserta seluruh isinya adalah benar – benar karya saya sendiri, bukan hasil plagiat. Saya siap menanggung resiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya saya ini, termasuk adanya klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Makassar, September 2020



A. Alitah Nur Sosialita MF



Karya ini kupersembahkan untuk orang - orang terkasih

Kedua orang tua ku,

Dosen - dosen,

Sahabat - sahabatku,

Dan orang - orang yang bertanya "Kapan skripsimu selesai?"

MOTTO

"Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu.

Boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu.

Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui"

- QS. Al - Baqarah: 216

Kata Pengantar

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang selalu memberikan penulis kesempatan dan kekuatan untuk dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Emotional Exhaustion* Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk menunaikan salah satu rangkaian pengerjaan tugas akhir studi S1 ini dan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Bosowa.

Penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil hingga skripsi ini dapat selesai.

Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis tujukan kepada:

1. Kedua orang tua peneliti yaitu Ayahanda Drs. A. Maljuni Yusuf dan Ibunda Faridah A. Paulangi yang terus - menerus memberikan doa dan dukungan yang sangat berarti sejak penulis dilahirkan di dunia ini.
2. Ibu St. Syawaliah, M. Psi., Psikolog dan Ibu Sri Hayati, M. Psi., Psikolog yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama masa pengerjaan tugas akhir ini, sejak mata kuliah TPS, pengerjaan proposal penelitian, hingga skripsi ini menjadi buku.
3. Bapak Arie Gunawan HZ, M. Psi., Psikolog dan Ibu Hasniar AR, S. Psi., M. Si selaku kedua penguji saya yang sangat membantu dan memberikan saran – saran yang sangat membangun penelitian ini, terima kasih telah turut mendampingi proses penyusunan tugas akhir ini hingga menjadi sebuah skripsi.
4. Dosen – dosen Fakultas Psikologi, Bapak Musawwir, S. Psi., M. Pd., Bapak Syahrul Alim, S. Psi., M. A., Bapak H. A. Budhy Rakhmat, M. Psi.,

Psikolog, Pak Andi Muhammad Aditya S, M. Psi., Psikolog., Ibu Titin Florentina P, M. Psi., Psikolog, Ibu Minarni, S. Psi., M. A., Ibu Sulasmi Sudirman, S. Psi., M. A., Ibu Nur Hikmah, S. Psi., M. Si., dan Ibu Aulia Saudi., S. Psi., M. Si yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya kepada peneliti selama masa kuliah di Fakultas Psikologi.

5. Staff TU Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Ibu Ira, Ibu Jerni, Kak Wulan, Pak Jupe, dan Kak Indah yang turut membantu memperlancar urusan administrasi selama masa kuliah peneliti berlangsung hingga selesai.
6. Keluarga Cemara, sahabat - sahabatku Wahyuliani Safitri, Nurfadila Humairah, Naifah Mansyur Patta, Nur Indhira Mulya Putri, Triana Puri, Dwi Indah Mulyani Abdullah, Muhammad Aminuddin Suwandi, Jailani Rumasoreng, dan M. Akbar Friyanto yang telah memberikan banyak dukungan moril maupun materil, selalu memberikan dukungan, dan menemani peneliti sampai akhir masa perkuliahan.
7. Saudara dan saudariku Rahmayani HM, Nurlifiana S, Wiridindah Ayyang Besari, Yaumil Lana Syahdani Putri, Nur Muhammad Azhary, Danu Nur Fikri, Muhammad Zulkifli, Rudy Andi Ahmad Tandi Abeng, M. Dzikri Marsaoly, Syamsurizal Apusing, Riswandi, dan Kak Ramadhan yang selalu memberikan menguatkan dan memberikan lelucon disaat – saat peneliti jenuh mengerjakan skripsi.
8. Teman – teman di kelas B, Bogo, Ime, Zada, Cammi, Titin, Cute, Desu, Pipit, Tiwi, Dita, Eni, Fatma, Fira, Icaw, Medel, Ningrum, Zaf, Viwa, dan Ayudwi yang juga merupakan teman seperjuangan selama masa kuliah.

9. Teman – teman Psysixtion yang tidak bisa saya tuliskan satu per satu yang sudah saling menguatkan selama proses pengerjaan skripsi ini.
10. Kakak – kakak angkatan 2013, 2014, 2015 serta adik – adik angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang turut membantu dalam penelitian ini.
11. Sahabat – sahabatku, Uly dan Ekky yang selalu setia menunggu saya pulang ke rumah hanya sekedar untuk makan bersama ditengah kesibukan masing – masing.
12. Kak Dims yang selalu memberikan dukungan, motivasi, saran dan nasehat yang menyentuh di saat peneliti sedang ‘mager’ untuk menyelesaikan revisi skripsi menjelang jadwal yudisium dilaksanakan.
13. Seluruh pihak yang turut membantu dan memberikan dukungan kepada peneliti dalam proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan sangat membantu pada penulisan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat membantu agar mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir / skripsi sadar akan pentingnya untuk mampu mengelola emosi dan menghindari perilaku prokrastinasi.

Makassar, September 2020

Peneliti,

A. Alifah Nur Sosialita

ABSTRAK

***Emotional Exhaustion* Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

A. Alifah Nur Sosialita MF
4516091078
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Almharamadhany19@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kelelahan emotional atau *emotional exhaustion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, mengetahui gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dan mengetahui *emotional exhaustion* dalam memprediksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sampel dari penelitian ini berjumlah 400 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dari berbagai universitas di Kota Makassar. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data ialah menggunakan skala *emotional exhaustion* dan skala prokrastinasi akademik. Kedua skala tersebut dikonstruksi sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada aspek – aspek *emotional exhaustion* yang dikembangkan oleh Maslach (2001) dan prokrastinasi akademik oleh Ferrari, Johnson, & McCown (1995). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis regresi sederhana menggunakan aplikasi SPSS 20 for windows. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *emotional exhaustion* dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ($p > 0,05$). Kedua variabel ini memiliki hubungan yang positif, berarti semakin besar kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang dirasakan mahasiswa maka semakin tinggi pula kecenderungan ia melakukan prokrastinasi akademik.

Kata kunci : *Emotional Exhaustion, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.*

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba.....	52
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Emotional Exhaustion</i> Sebelum Uji Coba	53
Tabel 3.3 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 3.4 Blueprint Skala <i>Emotional Exhaustion</i> Setelah Uji Coba	59
Tabel 3.5 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	64
Tabel 4.1 Hasil Analisis Skala <i>Emotional Exhaustion</i>	70
Tabel 4.2 Kategorisasi Penormaan <i>Emotional Exhaustion</i>	70
Tabel 4.3 Hasil Analisis Skala Prokrastinasi Akademik.....	72
Tabel 4.4 Kategorisasi Penormaan Prokrastinasi Akademik	72
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	92
Tabel 4.6 Uji Linearitas	93
Tabel 4.7 Kontribusi <i>Emotional Exhaustion</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	94
Tabel 4.8 Koefisien Interaksi <i>Emotional Exhaustion</i> terhadap Prokrastinasi Akademik.....	95

DAFTAR GAMBAR

Diagram 4.1 Deskriptif Subjek Berdasarkan Demografi Jenis Kelamin	65
Diagram 4.2 Deskriptif Subjek Berdasarkan Demografi Usia	66
Diagram 4.3 Deskriptif Subjek Berdasarkan Demografi Suku	67
Diagram 4.4 Deskriptif Subjek Berdasarkan Demografi Fakultas	68
Diagram 4.5 Deskriptif Subjek Berdasarkan Demografi Angkatan	69
Diagram 4.6 <i>Emotional Exhaustion</i> Berdasarkan Kategori.....	71
Diagram 4.7 Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Kategori	72
Diagram 4.8 Skor <i>Emotional Exhaustion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	73
Diagram 4.9 Skor <i>Emotional Exhaustion</i> Berdasarkan Usia.....	74
Diagram 4.10 Skor <i>Emotional Exhaustion</i> Berdasarkan Suku.....	76
Diagram 4.11 Skor <i>Emotional Exhaustion</i> Berdasarkan Fakultas	78
Diagram 4.12 Skor <i>Emotional Exhaustion</i> Berdasarkan Angkatan.....	81
Diagram 4.13 Skor Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	82
Diagram 4.14 Skor Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Usia	83
Diagram 4.15 Skor Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Suku.....	85
Diagram 4.16 Skor Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Fakultas.....	87
Diagram 4.17 Skor Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Angkatan	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Validitas Isi.....	117
Lampiran 2 Uji Validitas Konstruk Skala Penelitian.....	123
Lampiran 3 Uji Reliabilitas Skala Penelitian.....	131
Lampiran 4 Uji Normalitas.....	134
Lampiran 5 Uji Linearitas.....	136
Lampiran 6 Uji Hipotesis.....	138
Lampiran 7 Deskriptif Demografi.....	140
Lampiran 8 Frekuensi Tingkat Skor Variabel.....	147
Lampiran 9 Frekuensi Tingkat Skor Demografi.....	149
Lampiran 10 Frekuensi Tingkat Skor Variabel Berdasarkan Demografi.....	153
Lampiran 11 Tampilan Skala <i>Google Form</i>	165
Lampiran 12 Tabulasi Data.....	169

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN	iii
SURAT PERNYATAAN	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ISI	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Prokrastinasi Akademik	8
1. Definisi Prokrastinasi Akademik	8
2. Aspek Prokrastinasi Akademik.....	12
3. Faktor – faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	19

4. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	21
5. Pengukuran Prokrastinasi Akademik.....	23
B. Emotional Exhaustion	
1. Definisi <i>Emotional Exhaustion</i>	23
2. Aspek <i>Emotional Exhaustion</i>	26
3. Faktor – Faktor yang mempengaruhi <i>Emotional Exhaustion</i>	29
4. Dampak <i>Emotional Exhaustion</i>	32
5. Pengukuran <i>Emotional Exhaustion</i>	33
C. Mahasiswa	
1. Definisi Mahasiswa	34
2. Karakteristik Mahasiswa.....	36
3. Tugas Perkembangan Mahasiswa	38
4. Fungsi dan Peran Mahasiswa	39
D. <i>Emotional Exhaustion</i> sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.....	
40	
E. Kerangka Penelitian.....	
44	
F. Hipotesis Penelitian	
45	
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian.....	
46	
B. Variabel Penelitian.....	
46	
C. Definisi Variabel	
1. Definisi Konseptual	47
2. Definisi Operasional	58
D. Populasi dan Sampel	
1. Populasi	49

2. Sampel.....	49
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	50
E. Teknik Pengumpulan Data	
1. Skala Prokrastinasi Akademik.....	51
2. Skala <i>Emotional Exhaustion</i>	52
F. Uji Instrumen	
1. Uji Validitas	54
a. Validitas Isi	54
b. Validitas Konstruk.....	56
G. Uji Reliabilitas	57
H. Teknik Analisis Data	
1. Analisis Deskriptif.....	59
2. Uji Asumsi.....	60
a. Uji Normalitas	60
b. Uji Linearitas.....	61
3. Uji Hipotesis	61
I. Prosedur Penelitian	
1. Tahap Persiapan Penelitian	62
2. Tahap Pelaksanaan	63
3. Tahap Pengolahan dan Analisis Data	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Deskriptif Demografi	65
2. Deskriptif Variabel Penelitian	69
3. Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi.....	73

4. Hasil Uji Asumsi	91
5. Hasil Uji Hipotesis	93
B. Pembahasan	
1. Gambaran Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	96
2. Gambaran <i>Emotional Exhaustion</i> pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	99
3. <i>Emotional Exhaustion</i> Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	103
4. Limitasi Penelitian	107
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	109
B. Saran.....	110
Daftar Pustaka	112
Lampiran – Lampiran	118

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semakin dewasa seseorang, maka tantangan hidup dan tanggung jawab juga semakin berat. Tidak terkecuali semua dimulai saat memasuki fase menjadi seorang mahasiswa. Mahasiswa merupakan subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi yang memiliki tanggung jawab pada saat kuliah berlangsung hingga menyelesaikan masa kuliahnya. Mahasiswa tidak terlepas dari keharusan belajar dan mengerjakan tugas-tugas studi dengan baik (Mujidin & Avico, 2014). Mahasiswa adalah bagian dari institusi pendidikan yang dituntut agar dapat menjalani proses akademik dengan baik sehingga mampu berprestasi secara optimal.

Undang – undang RI nomor 12 tahun 2012 pasal 13 menyebutkan bahwa mahasiswa ialah seorang yang telah tergolong dewasa yang memiliki kesadaran diri dalam mengembangkan potensi dirinya tanpa melebihi batas waktu yang telah ditetapkan oleh perguruan tinggi. Mahasiswa seharusnya memiliki kesadaran diri dalam hal bertanggung jawab pada setiap tugas-tugas yang diberikan. Salah satu pertanda dalam menggapai status sebagai seorang yang dewasa ialah adanya rasa tanggung jawab pada diri sendiri.

Solomon dan Rothblum (1994) mengemukakan bahwa terdapat enam tugas yang dilakukan oleh mahasiswa selama masa perkuliahan, yaitu menulis, belajar untuk ujian, hadir saat pertemuan di kelas, tugas administratif, dan tugas – tugas akademik lainnya. Mahasiswa yang bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan, tentunya tidak

boleh bermain-main selama masa perkuliahan agar tujuan yang dimilikinya bisa tercapai dengan maksimal (Santrock, 2012). Mahasiswa yang berada pada tingkat akhir semester dalam mengerjakan skripsi harus memiliki banyak waktu dan menghilangkan kebiasaan buruk dalam menunda suatu pekerjaan (prokrastinasi) jika ingin cepat selesai. Idealnya, mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi hanya memerlukan waktu selama 1 atau 2 semester.

Faktanya, hal-hal ideal tersebut tidak sepenuhnya terjadi di kehidupan nyata. Dalam perkembangannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan, mahasiswa seringkali dihadapkan dengan tugas-tugas perkuliahan, baik itu tugas akademik maupun non-akademik beserta *deadlinenya*. Hal ini juga seringkali menjadi *boomerang* bagi mahasiswa akibat terlena dengan waktu sehingga mengerjakan skripsi pun menggunakan metode sistem kebut semalam atau mengerjakan tugasnya ketika mendekati *deadline* waktu pengumpulannya. Apalagi jika banyak tugas dari mata kuliah lain maupun tugas-tugas non-akademik yang juga menunggu untuk dikerjakan sehingga membuat mahasiswa kewalahan.

Mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi yang memiliki waktu *deadline* pengumpulan skripsi cukup lama, cenderung untuk menunda dan lebih dahulu mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Jika waktu pengumpulan sudah dekat, maka individu akan mengejar waktu untuk menyelesaikan skripsinya. Dalam hal ini menunjukkan bahwa individu kurang berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsinya dan hasilnya juga kurang optimal. Hal – hal tersebut ialah indikasi dari perilaku menunda – nunda atau prokrastinasi akademik.

Ferrari (2010) megemukakan bahwa prokrastinasi akademik ialah kebiasaan menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas secara sengaja dan menimbulkan ketidaknyamanan dalam diri individu. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 24 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di enam universitas di Kota Makassar menunjukkan bahwa mereka sering menunda untuk mengerjakan skripsi atau dengan kata lain mereka melakukan prokrastinasi terhadap tugas akhirnya tersebut karena sering menganggap kalau semuanya akan baik-baik saja.

Beberapa mahasiswa juga menyebutkan bahwa mereka melakukan prokrastinasi karena banyaknya kegiatan organisasi yang *deadline*-nya lebih dekat, ajakan teman untuk *hangout* ditengah padatnya tugas kuliah, bermain *game online*, capek, jenuh, bingung atas apa yang akan ia tuliskan pada proposal maupun skripsinya tersebut, terlalu banyak revisi hingga membuat mereka tertekan karena merasa bahwa skripsi mereka tidak pernah “beres”, dan kurang percaya diri. Individu mengetahui dampak buruk yang akan terjadi jika menunda pekerjaannya, namun ia dengan sengaja melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan pekerjaannya tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *National College Health Assesment* (2015) disimpulkan hasil bahwa 20 persen mahasiswa yang mengalami tekanan dalam dunia akademik mencari perawatan dan konsultasi jiwa. Bahkan 9 persen diantaranya ada yang mengakui bahwa ia pernah memikirkan untuk bunuh diri karena tidak kuat menanggung beban. Dilansir dari Detik.com yang ditulis oleh Putra (2018) terdapat seorang mahasiswa ditemukan tidak bernyawa di kamar kosnya yang berada di Jawa Barat.

Polisi menyimpulkan dari hasil pemeriksaan saksi yaitu pacar korban bahwa korban tewas akibat bunuh diri karena persoalan keuangan dan skripsi yang belum kunjung selesai.

Hasil wawancara peneliti juga menemukan bahwa salah satu faktor individu menunda mengerjakan skripsinya ialah adanya perasaan tertekan dan jenuh sebab merasa bahwa beban untuk mengerjakan skripsi cukup besar. Hal tersebut juga dikarenakan tuntutan dari orang tua yang terus-menerus bertanya mengenai jadwal wisuda. Selain itu, individu juga merasa tertekan sebab merasa iri ketika melihat teman-temannya telah wisuda dan telah bekerja. Bahkan, 18 dari 23 mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa cemas dan menyesal pernah menunda mengerjakan skripsi hingga membuat mereka lelah, sulit tidur, dan tidak nafsu makan.

Ferrari, Johnson, dan McCown, (1995) menyebutkan bahwa faktor yang membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah ketika ia merasakan kondisi fisik dan kondisi psikologis yang tidak baik. Seperti kesehatan menurun, kurang tidur, mudah lesu, kehilangan selera makan, motivasi menurun, dan tidak fokus ketika mengerjakan sesuatu. Greenberg dan Baron (dalam Nasution, 2008) menyatakan bahwa individu yang mendapatkan masalah maka dapat menimbulkan perasaan yang tidak bahagia sehingga dapat menimbulkan kelelahan baik dalam hal fisik maupun emosional. Perilaku – perilaku tersebut merupakan indikator dari *emotional exhaustion* atau kelelahan secara emosional.

Greenberg dan Baron mengemukakan bahwa kelelahan fisik (*Physical Exhaustion*) adalah kelelahan yang ditandai dengan lemahnya tubuh dan terasa lelah tanpa sebab yang jelas. Kelelahan emosional (*emotional*

exhaustion) didefinisikan sebagai perasaan seseorang ketika ia merasa bahwa seluruh energinya telah habis digunakan (Maslach, 1982). Ketika seseorang mengalami kelelahan emosional, maka ia akan mengalami stress, frustrasi, tertekan, sedih, bahkan dapat mengakibatkan seseorang putus asa dan tak berdaya. Kebanyakan mahasiswa yang sebelumnya telah diamati oleh peneliti yang menunda untuk mengerjakan proposal maupun skripsinya karena ia telah merasakan kelelahan secara emosional.

Kelelahan dapat terjadi karena perasaan tertekan yang berlebihan. Kelelahan juga dapat muncul akibat terlalu memaksakan kondisi fisik dan mental yang telah bekerja secara terus menerus tanpa istirahat yang cukup. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhirnya memiliki banyak tuntutan sehingga rentan merasa tertekan sehingga mereka sering menunda untuk memulai mengerjakan tugas akhirnya tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Almeryasandy (2013) menunjukkan bahwa ketika individu mengalami keadaan emosional yang negatif maka ia cenderung melakukan perilaku prokrastinasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Fatimaullah, Jahada, dan Silondae (2019) menemukan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik ialah kelelahan dan kurangnya motivasi saat pengerjaan tugas akhirnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wiyono (2017) menemukan bahwa salah satu faktor internal mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik ialah karena ia merasakan kelelahan secara emosional. Hal itu disebabkan karena mahasiswa tersebut merasa tertekan dan menunggu *mood*-nya untuk kembali mengerjakan tugasnya tersebut. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti memprediksi *emotional*

exhaustion terhadap munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Peneliti perlu melakukan penelitian ini karena masyarakat khususnya mahasiswa sebagai penerus bangsa harus mengetahui dampak yang akan terjadi jika terus-menerus merasakan kelelahan secara emosional apalagi ketika sedang mengerjakan proposal maupun skripsinya. Peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana *emotional exhaustion* dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, agar dapat mengetahui bagaimana *emotional exhaustion* dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, perlu dilakukan penelitian ini untuk mengkaji lebih jauh terkait hal tersebut.

B. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
- b. Bagaimana tingkat *emotional exhaustion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
- c. Bagaimana *emotional exhaustion* dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mendapatkan gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

- b. Untuk mendapatkan gambaran *emotional exhaustion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- c. Untuk mengetahui *emotional exhaustion* dalam memprediksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bagi pembaca untuk menambah pengetahuan serta wawasan yang berkaitan dengan *emotional exhaustion* sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, untuk memenuhi segala kebutuhan pengetahuan dan juga syarat perkuliahan.
- b. Bagi akademisi, agar menjadi referensi yang baik dalam mengerjakan tugas apapun yang berkaitan dengan penelitian ini dan agar mengetahui dampak terhadap pengerjaan tugas akhir apabila merasakan *emotional exhaustion*.
- c. Bagi masyarakat, diharapkan agar masyarakat dapat lebih memahami mengenai pentingnya untuk memiliki mental yang sehat ketika hendak mengerjakan sesuatu.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Steel (2007) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku menunda-nunda mengerjakan sesuatu meskipun individu tersebut mengetahui dampak yang akan terjadi. Ferrari (1995) juga mengemukakan bahwa prokrastinasi bukan hanya perilaku menunda, akan tetapi juga dianggap sebagai sifat atau trait yang melibatkan struktur mental pada individu.

Hidayah dan Atmoko (2014) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu tindakan yang menunda dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Individu yang seharusnya tidak menunda pekerjaan lebih memilih untuk mengobrol dan menonton televisi. Wibowo (2015) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kebiasaan dalam menunda pekerjaan yang penting dan mengerjakan pekerjaan yang lebih menyenangkan seperti bermain *handphone*, *browsing*, bermain *game*, dan lain-lain. Dalam hal ini, tentunya potensi dan karir yang dimiliki individu akan terganggu.

Basco (2010) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu bagian yang ada pada zona nyaman masing-masing individu, dimana individu merasakan tempat atau kondisi yang paling menyenangkan. Robandi (2010) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah individu yang menunda kesuksesannya dimana waktunya terbuang dengan

melakukan hal yang menyenangkan. *American College Dictionary* (dalam Burka & Yuen, 1983) mengatakan bahwa prokrastinasi berasal dari kata *procrastinate* yang berarti suatu kegiatan menunda yang dilakukan oleh individu sampai waktu atau hari berikutnya.

DeSimone (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu "*procrastination*" yang berawalan "*pro*" yang berarti dorongan dari dalam maupun luar individu serta akhiran "*crastinate*" yang berarti keputusan akan hari esok, dan jika keduanya digabungkan maka akan memiliki arti menjadi menunda pekerjaan sampai hari berikutnya. *Webster New Collegiate Dictionary* (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa prokrastinasi yang memiliki kata kerja "*procrastinate*" yang berarti menunda suatu pekerjaan yang kemudian dicela dan akan menyelesaikan sesuatu yang seharusnya.

Fatmawati (2014) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan menunda mengerjakan tugas akademik yang diberikan. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya tidak mengerjakan tugas tepat pada waktunya, menunda untuk belajar menghadapi ujian, dan tugas-tugas akademik lainnya. Indah dan Shofiah (2012) juga berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menghindar dari tugas yang diberikan karena adanya perasaan tidak senang terhadap tugas tersebut dan perasaan takut gagal dalam mengerjakan tugas.

Boice (1996) mengatakan bahwa seorang prokrastinator dalam menunda suatu pekerjaannya, cenderung untuk menunggu keajaiban

yang akan datang saat waktu pengumpulan telah tiba, dan juga tanpa melakukan sesuatu prokrastinator berharap akan mendapatkan inspirasi. Seorang prokrastinator lebih berpikir panjang mengenai pekerjaan yang akan dilakukan tanpa adanya tujuan. Seorang prokrastinator, secara spontan akan membuktikan bahwa mereka orang berbakat tanpa mengharapkan datangnya keberhasilan.

Ellis dan Knaus (dalam Boice, 1996) memiliki pandangan bahwa prokrastinasi sebagai masalah emosional pada individu. Prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan yang ada pada individu dan berasal dari filosofi perusakan diri atau biasa disebut dengan *self-defeating*. Penelitian yang dilakukan oleh McCown (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) menunjukkan bahwa kecenderungan individu dalam menunda suatu pekerjaan serta waktu dalam menyelesaikan tugas berkaitan dengan prokrastinasi. Hal ini terjadi karena adanya niat dari dalam diri individu yang tidak sesuai dengan apa yang ingin dikerjakan sehingga tugas tersebut ditunda karena adanya pengaruh dari niat untuk menunda tugas tersebut.

Milgram, Sroloff, dan Rosenbanum (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa adanya hubungan antara niat dengan perilaku menunda pada prokrastinator. Flower dan Hayes (dalam Boice, 1996) mengatakan bahwa sebagian besar prokrastinasi terjadi karena adanya peralihan antara apa yang direncanakan dan apa yang ingin dilaksanakan. Ainslie (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa prokrastinator dapat dikatakan

sebagai kecenderungan dalam menunda yang berkembang menjadi kebiasaan.

Burka dan Yuen (1983) mengatakan bahwa prokrastinator secara tidak sadar menunda pekerjaan dengan berulang-ulang yang dimana pada akhirnya akan terjebak dalam "*the cycle of procrastination*" atau lingkaran/roda prokrastinasi. Prokrastinasi pada umumnya dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.

Aitken (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah individu yang menunda pekerjaannya dalam jenis tugas yang formal dan berkaitan dengan tugas akademik, misalnya membuat makalah, membuat proposal, mengikuti jadwal perkuliahan, serta membuat karya tulis ilmiah (skripsi). Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi non-akademik adalah individu yang menunda pekerjaannya dalam jenis tugas yang non-formal dan berkaitan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, serta tugas kantor.

Burka dan Yuen (dalam Solomon & Rothblum, 1984) menjelaskan bahwa individu yang seringkali menunda selama mengerjakan tugasnya memiliki pemikiran bahwa suatu tugas hendaknya sempurna atau dengan kata lain memiliki bobot yang benar dan sesuai dengan yang diinginkan sehingga individu tersebut merasa bahwa akan lebih baik apabila tidak menyelesaikannya secara terburu-buru. Hal tersebut

karena ia memandang bahwa tugasnya tidak akan sempurna apabila dikerjakan secara cepat.

Burka dan Yuen (1983) mengatakan bahwa individu lebih sering melakukan prokrastinasi dengan tugas-tugas akademik, seperti mengerjakan tugas rumah, membuat makalah, menulis karangan, belajar untuk ujian, serta menyelesaikan karya tulis ilmiah (skripsi). Lay (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah individu yang secara umum melakukan kebiasaan atau cenderung dalam menunda suatu pekerjaan yang penting dalam mencapai beberapa tujuan.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu tindakan menunda untuk mengerjakan tugas dan lebih memilih untuk melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan sehingga waktunya terbuang sia-sia. Hal tersebut terjadi karena kurangnya motivasi dan individu mengalami keadaan emosional yang tidak menyenangkan serta kondisi fisik yang kurang baik ketika akan mengerjakan tugas tersebut.

2. Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik terdiri atas empat aspek, yaitu:

a. Perceived time

Perceived time atau ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu. Individu cenderung melakukan prokrastinasi hingga cenderung gagal dalam mengumpulkan tugas tepat pada waktu

yang telah ditentukan. Individu yang menunda sadar akan keharusannya untuk mengerjakan tugas yang diberikan, tetapi juga sadar bahwa ia menunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut hingga tuntas. Meskipun ia telah memiliki rencana untuk memulainya pada waktu tertentu, ia tetap tidak mulai mengerjakan tugasnya pada waktu tersebut hingga keesokan harinya ia tetap melakukan hal yang sama.

Individu dalam hal ini hanya memikirkan masa sekarang tanpa memperhitungkan dan memikirkan masa mendatang. Ketika individu tersebut tidak dapat mengatur waktu dengan baik, maka ia akan selalu terlambat mengerjakan tugasnya hingga mengumpulkannya melebihi batas *deadline*. Sehingga, hal tersebut mengakibatkan individu menjadi seseorang yang disebut tidak tepat waktu karena ia telah gagal mengatur waktu untuk mengerjakan tugas.

Tuckman (1990) mengemukakan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghabiskan waktu dengan sia-sia karena melakukan hal lain yang tidak lebih penting daripada tugasnya tersebut. Seorang prokrastinator tidak menggunakan waktunya untuk mengerjakan tugas akademiknya dengan optimal.

b. Interaction-Action

Interaction-Action atau antara keinginan dan tindakan. Hal ini terlihat pada individu yang gagal dalam mengerjakan tugas

akademiknya meskipun individu tersebut memiliki keinginan untuk mengerjakannya. Ia memiliki keinginan untuk mengerjakan tugasnya dengan baik, namun karena adanya faktor lain maka ia menunda mengerjakan tugasnya tersebut.

Prokrastinator lebih memilih untuk mengerjakan tugas yang dianggap lebih mudah daripada yang sulit. Penundaan tersebut membuat ia merasa aman dan terlena dengan waktu hingga mendekati batas waktu pengumpulan tugas. Keadaan tersebut dapat menjadi semakin buruk apabila adanya tugas baru yang diberikan sehingga membuat beban prokrastinator semakin berat. Sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan keterlambatan dalam menyelesaikan dan tugas yang dihasilkan menjadi tidak maksimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Sutriyono dan Prasetya (2012) menemukan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana cenderung menunda untuk mulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya. Beberapa mahasiswa menunda mengerjakan tugasnya karena melakukan aktivitas lain yang menurut mereka lebih penting daripada tugas akademiknya tersebut. Meskipun begitu, mereka sadar bahwa tugas akademik penting dan sebaiknya segera mengerjakan tugas tersebut dan mengumpulkannya sebelum *deadline* pengumpulan berakhir.

c. *Emotional Distress*

Emotional Distress atau perasaan cemas karena adanya tekanan emosional. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih

memilih melakukan yang menyenangkan daripada mengerjakan tugasnya. Namun, meskipun aktivitas menyenangkan tersebut dapat mengalihkan pikiran mereka dari tugas-tugas, hal tersebut dapat mengakibatkan stress yang berkepanjangan dan menimbulkan perasaan bersalah karena tidak menyelesaikan tugasnya tersebut.

Perilaku menunda juga akan membawa perasaan emosional yang tidak nyaman yang dirasakan oleh individu. Dampak negatif yang ditimbulkan ialah munculnya kecemasan dalam diri individu yang melakukan prokrastinasi. Pada awalnya individu akan merasa tenang karena menganggap bahwa *deadline* waktu pengumpulan masih lama, terus berpikir seperti itu hingga waktu pengumpulan semakin dekat dan mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan tertekan karena belum mengerjakan tugasnya.

d. *Perceived Ability*

Dalam hal ini, individu yang melakukan prokrastinasi akademik merasa ragu dan kurang percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hal tersebut yang membuat individu melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademiknya tersebut. Selain itu, rasa takut akan kegagalan menyebabkan individu akan menyalahkan dirinya sendiri sebagai individu yang tidak mampu dalam hal apapun. Pada akhirnya, individu tersebut menghindari tugasnya karena takut gagal akibat tidak percaya dengan kemampuannya.

Knaus (2010) menyatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi dengan nyaman, tidak menyadari bahwa perilaku tersebut memiliki dampak yang buruk bagi dirinya. Kebiasaan menunda terjadi karena adanya gejala-gejala yang disadari maupun tidak disadari, seperti adanya ketakutan, keraguan akan dirinya, perfeksionis, takut akan kegagalan, tidak percaya dengan kemampuannya, hingga depresi. Hal-hal tersebut mulai terjadi ketika individu mulai beraktivitas yang dianggap sulit, menakutkan, serta membosankan.

Boice (1996) mengatakan bahwa terdapat 2 karakteristik dalam prokrastinasi, yaitu individu akan menunda tugas yang penting dan juga sulit dibandingkan tugas yang lebih mudah, hal ini yang akan menimbulkan kecemasan, dan jika hasil ingin lebih maksimal maka individu menunggu waktu yang tepat untuk menyelesaikannya.

Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) mengatakan bahwa terdapat aspek-aspek dalam prokrastinasi, antara lain:

a. Rencana dan kinerja aktual dalam kesenjangan waktu

Seorang prokrastinator biasanya membuat rencana agar memenuhi deadline yang telah ditentukan. Namun, dengan menunda pekerjaannya maka rencana tersebut tidak berjalan dengan baik. Perencanaan tersebut biasanya dilakukan agar individu dapat memulai untuk mengerjakan tugas pada waktu yang telah dia tentukan sendiri. Sehingga dengan perencanaan tersebut yang hanya menunda pekerjaan maka akan membuat individu gagal dalam menyelesaikan tugas yang telah diberikan.

b. Menunda memulai dan menyelesaikan tugas

Individu dalam menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapinya akan segera terselesaikan, namun individu tersebut menunda hingga dapat menuntaskan apa yang ingin diselesaikan jika sudah memulai dalam mengerjakan tugas tersebut.

c. Lebih memilih aktivitas yang menyenangkan

Individu lebih memilih aktivitas yang menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan pekerjaan yang sulit dengan sengaja. Aktivitas yang lebih menyenangkan tersebut, seperti mendengarkan musik, nonton, ngobrol, jalan, dan sebagainya. Hal inilah yang dapat menyebabkan waktu individu tersita lebih banyak yang seharusnya waktu tersebut dilakukan dalam menyelesaikan tugas yang penting.

d. Mengerjakan tugas dengan terlambat

Pada umumnya, individu memerlukan jangka waktu yang panjang untuk menyelesaikan tugas. Hal ini dikarenakan individu yang lebih banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan sehingga individu tersebut dapat mengalami kegagalan dalam penyelesaian tugas.

Millgram (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek dalam prokrastinasi, antara lain:

a. Unsur penundaan yang terlibat

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung untuk menunda memulai dan mengerjakan skripsi sampai selesai karena adanya unsur-unsur tertentu yang menyebabkan ia menunda.

b. Muncul akibat-akibat dalam prokrastinasi

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung menunda dalam menyelesaikan skripsi hingga waktu *deadline* dan akibatnya individu tergesa-gesa dalam menyelesaikan skripsi sehingga menyebabkan hasil kinerjanya yang tidak maksimal dan terburu-buru.

c. Mahasiswa yang mempersepsikan suatu tugas yang penting untuk dikerjakan

Mahasiswa telah mengetahui bahwa tugas penting tersebut adalah skripsi, namun mahasiswa tersebut cenderung untuk menunda menyelesaikan skripsi dan lebih memilih untuk mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

d. Mahasiswa yang dapat mengalami keadaan emosional yang tidak menyenangkan

Mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi dengan menunda menyelesaikan skripsi akan mengalami keadaan emosional yang tidak menyenangkan, seperti perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan perasaan tertekan karena tuntutan dari berbagai pihak untuk segera menyelesaikan studinya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi ada dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada pada diri individu. Faktor eksternal merupakan faktor yang ada di luar diri individu (Irawati, 2017). Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain:

1) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang ada dalam diri individu, dimana faktor ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis.

a. Kondisi fisik

Bruno (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi dapat mempengaruhi kondisi fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Individu yang mengalami fatigue akan cenderung untuk melakukan prokrastinasi. Individu yang kurang sehat memiliki daya tangkap yang menurun dan kemampuan belajar yang lebih rendah sehingga dapat memicu timbulnya perilaku prokrastinasi akademik.

b. Kondisi psikologis

Briordy (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa motivasi yang dimiliki oleh individu akan berpengaruh dengan prokrastinasi secara negatif. Hal ini dapat dikatakan bahwa ketika individu dihadapkan pada tugas maka

motivasi intrinsik akan semakin tinggi dan individu yang cenderung dalam melakukan prokrastinasi akan semakin rendah.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang ada di luar diri individu, dimana faktor ini meliputi gaya pengasuhan orang tua, tingkat atau level sekolah, *reward* dan *punishment*, tugas yang terlalu banyak, dan kondisi lingkungan.

a. Gaya pengasuhan orang tua

Ferrari dan Ollivete (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa seorang ayah yang memiliki pengasuhan tingkat otoriter dapat menyebabkan anaknya cenderung dalam melakukan prokrastinasi, sedangkan seorang yang memiliki pengasuhan tingkat otoritatif dapat menyebabkan anaknya cenderung untuk tidak melakukan prokrastinasi.

b. Tingkat atau level sekolah

Hill *et al.* (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa terdapat perubahan tingkat pada mahasiswa dalam melakukan perilaku prokrastinasi, dimana pada mahasiswa baru terdapat 50% melakukan prokrastinasi dan mengalami perubahan pada mahasiswa tingkat empat selama lebih dari tiga tahun masa perkuliahan.

c. *Reward dan punishment*

McCown dan Johnson (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa terdapat objek yang lebih menyenangkan dan mendapatkan *reward* dibandingkan objek yang diprokrastinasi. Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) mengatakan bahwa individu cenderung lebih memilih mengerjakan tugas yang memiliki *punishment* dalam jangka waktu yang lama dibandingkan tugas yang memiliki *punishment* dalam jangka waktu yang cepat.

d. Tugas yang terlalu banyak

Burka dan Yuen (1983) mengatakan bahwa prokrastinasi terjadi akibat adanya tugas-tugas yang menumpuk dan banyak sehingga jika mengerjakan satu tugas diantaranya maka akan menunda tugas lainnya.

e. Kondisi lingkungan

Burka dan Yuen (1983) mengatakan bahwa dalam penentuan perilaku maka perlu adanya pengawasan dari lingkungan. Individu yang melakukan perilaku prokrastinasi karena kurang adanya pengawasan, begitupun sebaliknya individu yang tidak melakukan perilaku prokrastinasi karena adanya pengawasan dari lingkungan.

4. Dampak Prokrastinasi

Burka dan Yuen (1983) menjelaskan bahwa terdapat 2 dampak dari prokrastinasi, antara lain:

a. Masalah eksternal

Individu yang melakukan prokrastinasi tidak akan mengerjakan tugas dengan baik sehingga akan berdampak ke akademiknya atau mendapatkan sebuah peringatan dari guru/dosen.

b. Masalah internal

Individu yang melakukan prokrastinasi akan merasakan cemas jika tugasnya belum diselesaikan dan jika sudah mulai menumpuk maka akan merasa kewalahan dalam menyelesaikan tugas tersebut, dimana individu akan merasa menyesal atau bersalah.

Steel (2007) menyatakan bahwa terdapat beberapa dampak yang akan ditimbulkan dari prokrastinasi akademik, yaitu;

- a. Kebiasaan menunda yang dilakukan oleh individu akan menjadi suatu kebiasaan dalam hidupnya sehingga hal tersebut akan memberikan dampak negatif pada individu tersebut. Selain itu, juga akan mempengaruhi bagaimana kehidupannya pada masa yang akan datang.
- b. Perilaku menunda tugas juga dapat berdampak pada keberhasilan akademik dan pribadi individu seperti nilai akademik yang rendah atau bahkan mengalami kegagalan dalam akademik dan karirnya.
- c. Perilaku menunda mengerjakan tugas juga berdampak pada psikologis individu karena kemungkinan individu tersebut akan merasakan stress dan cemas.

5. Pengukuran Prokrastinasi Akademik

Skala *The Aitken Procrastination Inventory* (API) dibuat oleh Aitken pada tahun 1982 yang terdiri atas 19 item pernyataan. Skala ini digunakan untuk mengukur perilaku prokrastinasi pada individu yang melakukan prokrastinasi maupun individu yang tidak melakukan prokrastinasi. Selain itu, juga terdapat skala *Procrastination Assessment Scale-student* (PASS). Skala ini dibuat oleh Rothblum pada tahun 1984 yang terdiri atas 38 item pernyataan. Skala ini digunakan untuk mengukur perilaku prokrastinasi pada siswa.

Skala selanjutnya ialah *Tuckman Procrastination scale* (TPS) yang dibuat oleh Tuckman pada tahun 1991 yang terdiri atas 16 item pernyataan. Skala ini digunakan untuk mengukur perilaku prokrastinasi baik pada siswa maupun pada mahasiswa. Skala terakhir ialah *General Procrastination Scale* (GPS) yang dibuat oleh Lay pada tahun 1986 yang terdiri atas 20 item pernyataan dan skala GPS ini juga diadaptasi oleh Ferrari. Skala ini digunakan untuk mengukur perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh individu baik siswa maupun mahasiswa.

B. Emotional Exhaustion

1. Definisi *Emotional Exhaustion*

Lubis (2016) mengemukakan bahwa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) adalah suatu energi yang habis digunakan akibat perasaan yang mengalami kelelahan emosional dengan mengurangi stres emosional pada orang lain. Individu yang mengalami

kelelahan emosional akan memisahkan diri antar individu lain dan menjaga jarak emosionalnya. Maslach (2003) mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami kelelahan emosional akan merasakan emosionalnya menurun secara berlebihan serta emosinya yang terkuras setelah dialirkan dengan orang lain.

Pines, Aronson, dan Elliot (1989) mengatakan bahwa kelelahan emosional adalah suatu kelelahan yang terjadi pada diri individu yang saling berkaitan dengan perasaan pribadi serta rasa yang tidak berdaya dan depresi. Freudenberger (dalam Indrayani & Djami, 2013) mengatakan bahwa kelelahan emosional adalah sebuah respon dari individu yang mengalami stres terhadap hubungan interpersonal yang diakibatkan oleh adanya faktor dorongan emosional yang besar.

Maslach dan Jackson (1981) menyatakan bahwa kelelahan emosional adalah suatu perasaan yang berlebihan pada individu hingga individu tersebut merasa bahwa sumber daya emosionalnya telah habis terkuras oleh apa yang telah ia kerjakan. Kelelahan emosional tersebut ditandai dengan munculnya rasa cemas setiap ingin mulai bekerja. Landy dan Conte (2004) juga mengemukakan bahwa kelelahan emosional terjadi saat individu merasa energinya telah habis oleh pekerjaannya.

Freudenberger (1974) menyatakan bahwa kelelahan emosi adalah suatu respon individual terhadap stres yang dialami terhadap hubungan interpersonal akibat adanya dorongan emosional yang besar. Sejalan dengan definisi tersebut, Bruce (dalam Dyna, 2015) juga mendefinisikan kelelahan emosional merupakan kelelahan yang

terjadi pada individu yang mencakup perasaan pribadi yang tidak berdaya hingga depresi.

Maslach (2003) mengatakan bahwa apabila seseorang merasakan emosionalnya menurun secara berlebihan sehingga ia merasa emosinya habis setelah dialirkan ke hal-hal lain, maka seseorang tersebut mengalami kelelahan emosional. Berdasarkan beberapa teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) adalah kondisi seseorang yang ditandai dengan kelelahan dengan terkurasnya sumber emosi.

Churiah (2011) mendefinisikan *emotional exhaustion* adalah kelelahan yang terjadi pada individu yang ditandai dengan rasa tidak berdaya hingga perasaan depresi. Adanya hubungan yang tidak seimbang antara pekerjaan dan diri sendiri menimbulkan ketegangan yang dirasakan secara emosional hingga individu merasa seluruh emosinya habis terkuras. Ahmad (2010) juga mendefinisikan *emosional exhaustion* sebagai kelelahan yang disebabkan karena terkurasnya sumber energi dan waktu karena kelebihan beban kerja sehingga individu tidak dapat melakukan tanggung jawabnya dengan baik.

Kusriyani dkk (2016) mengungkapkan bahwa *emotional exhaustion* adalah awal dari kemunduran kepribadian yang mendorong terjadinya perasaan kurang percaya diri pada individu sehingga akan berakibat pada komitmen organisasi pegawai. Cherniss (1980) juga mengatakan bahwa kelelahan emosional merupakan perubahan sikap dan perilaku individu dalam bentuk reaksi seperti menarik diri secara psikologis dari

pekerjaannya. Perilaku tersebut terlihat ketika individu menjaga jarak dengan klien maupun bersikap sinis dengan mereka, membolos, sering terlambat, dan keinginan untuk pindah kerja yang kuat.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, maka peneliti simpulkan bahwa *emotional exhaustion* adalah suatu keadaan dimana individu merasa lelah hingga merasa tidak berdaya akibat bekerja terlalu intens sehingga individu merasa tertekan meskipun individu tersebut telah memiliki waktu istirahat yang cukup. Individu yang mengalami *emotional exhaustion* juga diartikan sebagai akibat dari beban kerja yang tidak seimbang dengan kemampuan individu tersebut.

2. Aspek *Emotional Exhaustion*

Pines, Aronson, dan Elliot (1989) mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami kelelahan emosional akan merasa bahwa hidupnya kosong, lelah, serta tidak dapat mengatasi suatu pekerjaan. Maslach (2001) menjelaskan tiga aspek yang mengalami kelelahan emosional, yaitu:

a. Emosi

Salah satu aspek dari *emotional exhaustion* ialah emosi. Emosi dicirikan sebagai sebuah rangsangan psikologis yang mencakup perubahan ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan perasaan subjektif individu (Ivancevich, Konopaske, & Matteson, 2007). Kelelahan emosi adalah suatu perasaan dimana individu merasa sumber daya emosionalnya habis terkuras akibat adanya beban kerja yang

berlebihan serta adanya konflik personal yang ada pada dalam diri individu tersebut.

Aspek ini mengakibatkan emosi individu cenderung akan mudah marah, merasa putus asa, sulit untuk berkonsentrasi, mudah menyerah, mudah tersinggung, dan lain-lain. Ivancevich, Konopaske, dan Matteson (2007) menyatakan bahwa pada penelitian sebelumnya telah ditentukan delapan emosi utama yang ada pada diri individu, seperti takut, terkejut, sedih, senang, jijik, marah, berhati-hati atau antisipasi, dan penerimaan. Adapun indikatornya yaitu emosi yang berkaitan dengan kognisi, afeksi, dan perilaku yang ditampakkan oleh individu tersebut.

b. Fisik

Sutanto (2018) mengemukakan bahwa fisik atau "*body*" adalah sesuatu yang memiliki wujud, yang nampak dan dapat dilihat dengan kasat mata serta dapat dijelaskan oleh pikiran. Kata fisik dapat digunakan untuk menjelaskan bentuk dari suatu benda atau bangunan. Fisik juga dapat diartikan sebagai bagian dari tubuh yang dapat dilihat oleh mata dan disentuh serta dapat dijelaskan dengan kalimat.

Aspek ini berhubungan dengan kondisi fisik individu. Kelelahan emosional dalam hal ini mempengaruhi kondisi fisik individu. Stress yang berkepanjangan dapat membuat individu kehabisan tenaga sehingga dapat mengganggu kesehatan fisik individu. Kelelahan ini dapat mengakibatkan meningkatnya detak jantung, mempengaruhi sistem kekebalan tubuh sehingga individu rentan sakit, dan apapun

yang berkaitan dengan fisik manusia, seperti tidak nafsu makan, lemas, pusing, sakit kepala, mual, nyeri otot, masalah seksual, gangguan tidur, dan gangguan pernapasan. Indikator yang ditemukan yaitu berupa menurunnya kesehatan dan kelelahan fisik yang terjadi pada individu.

c. Mental

Notosoedirjo (2001) mengemukakan bahwa mental berasal dari bahasa Yunani yang memiliki pengertian yang sama dengan psikis, yaitu kejiwaan. mental adalah suatu rangkaian kapasitas kognitif individu yang berupa kesadaran, persepsi, pikiran, pertimbangan, dan ingatan pada manusia. Mental berhubungan dengan otak dan sistem saraf. Aspek yang ketiga ialah terjadi pada mental Individu. Kelelahan emosional dapat juga mengakibatkan adanya distraksi pada mental seseorang. Individu yang mengalami stres dalam jangka waktu yang panjang dapat berakibat membuat individu kewalahan dan terkuras energinya secara emosional, hingga membuat individu merasa bahwa masalah yang dihadapi tidak dapat diselesaikan.

Kelelahan secara mental ini mengakibatkan individu menjadi apatis, pesimis, motivasi menurun, sulit berkonsentrasi, merasa putus asa, depresi, menarik diri dari lingkungan, tidak mampu menjaga komitmen baik secara pribadi maupun terhadap orang lain, merasa rendah diri, dan merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri dan kehidupannya. Indikator yang didapatkan pada aspek ini ialah kurangnya motivasi dan adanya perasaan tertekan pada individu.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Emotional Exhaustion*

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *emotional exhaustion* (Novitasari dkk, 2013), antara lain:

a. Konflik dalam berperan

Konflik peran berpengaruh pada kelelahan emosional individu, dimana individu yang memiliki peran penting dalam suatu lingkungan akan melibatkan emosionalnya dalam menghadapi suatu pekerjaan.

b. Kurangnya penghargaan atau *reward*

Individu yang berada dalam lingkungan sosial merasa bahwa penghargaan yang didapatkan itu kurang, hal inilah yang menyebabkan individu mengalami kelelahan emosional.

c. Tidak adanya dukungan dari lingkungan keluarga

Individu dalam mengerjakan suatu pekerjaannya tanpa adanya dukungan dari lingkungan keluarga maka akan menyebabkan individu tersebut mengalami kelelahan emosional.

d. Tidak adanya kesesuaian kapasitas antara individu dengan beban kerja

Individu dalam menghadapi suatu permasalahan dan mengalami kelelahan emosional maka akan mengakibatkan ketidaksesuaian kapasitas antara individu dengan beban kerja yang dihadapinya.

Maslach dan Jackson (1981) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kelelahan emosional, yaitu:

a. Faktor pertama yang mempengaruhi kelelahan emosional pada individu ialah ketika individu merasa terganggu secara emosional.

Hal tersebut dapat ditandai dengan adanya sumber daya waktu dan energi yang berkurang, kesulitan individu berkonsentrasi ketika mengerjakan sesuatu, kesulitan berpikir, seringkali lupa akibat tidak fokus terhadap sesuatu, dan kesulitan individu dalam mengontrol sikapnya.

- b. Faktor kedua yaitu ketika individu merasa lelah pada akhir hari kerja yang terlalu berat sehingga sulit untuk beristirahat. Akibat beban kerja yang terlalu berat dirasakan oleh individu maka ketika akhir pekan individu akan merasa lelah dan sulit untuk beristirahat.
- c. Individu yang merasa lelah saat bangun di pagi hari, dengan punggung yang terasa nyeri dan kelopak mata yang terasa lelah sebab kurangnya waktu beristirahat. Hal ini juga dapat terjadi meskipun individu telah memiliki waktu istirahat yang cukup, individu juga tetap merasa lelah setiap bangun dari tidurnya.
- d. Individu yang merasa tertekan dalam menghadapi suatu pekerjaan dengan perasaan yang kurang percaya diri. Hal ini ditandai dengan kurangnya kenyamanan individu dalam lingkungan kerjanya sehingga menyebabkan individu selalu absen dalam bekerja tanpa keterangan yang jelas.
- e. Individu yang merasa lelah saat menghadapi jadwal kerja dengan kecemasan yang cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan Churiyah (2011) menemukan bahwa *emotional exhaustion* selalu didahului oleh suatu gejala. Gejala yang dimaksud tersebut berupa timbulnya rasa cemas pada dalam diri individu setiap ingin memulai bekerja sehingga kebiasaan tersebut dapat membuat

individu menjadi frustrasi dan mudah marah meskipun tanpa alasan yang jelas.

- f. Individu yang merasa frustrasi saat bekerja dengan emosi yang tidak stabil, serta tidak menyelesaikan tugas dengan baik. Sutjipto (dalam Suminar & Yulianti, 2013) mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami *emotional exhaustion* dicirikan dengan menipisnya sumber daya emosional yang dimiliki. Sumber daya tersebut meliputi perasaan frustrasi, putus asa, kesedihan, perasaan tidak berdaya, depresi, apatis terhadap pekerjaan, mudah tersinggung dan merasa terbelenggu oleh tugas dan tanggung jawab yang diberikan sehingga individu tersebut merasa tidak mampu memberikan layanan psikologis.
- g. Individu yang merasa telah bekerja terlalu keras sehingga pekerjaan yang seharusnya dapat terselesaikan ditunda dan tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu sesuai dengan jadwal *deadline*. Karasek (dalam Thanawatdech, 2014) bahwa terdapat faktor lain dari *emotional exhaustion* yaitu tuntutan waktu yang timbul akibat dari ketegangan yang dihadapi oleh individu ketika menyelesaikan pekerjaannya. Ketegangan tersebut dapat timbul dari sebuah tuntutan penyelesaian pekerjaan (*deadline*) yang dirasakan individu ketika telah bekerja terlalu keras.
- h. Individu yang merasa telah sampai pada batasnya sehingga dapat bermalas-malasan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, serta kurangnya perhatian terhadap lingkungan sekitar. Individu yang

merasakan *emotional exhaustion* juga cenderung mengasingkan diri ketika ia merasa telah sampai pada batas kelelahannya.

4. Dampak dari *Emotional Exhaustion*

Lowe dan Reno (2018) mengemukakan bahwa *emotional exhaustion* memiliki dampak yaitu dapat meningkatkan stress pada individu secara fisik dan mental serta pada organisasi. Ning dan Jing (dalam Lowe & Reno, 2018) menyatakan bahwa pada individu, peningkatan stress terjadi karena emosi yang terkuras sehingga menyebabkan penurunan kinerja yang terkait dengan fungsi kognitif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wolfram, Bellingrath, dan Kudielka (dalam Lowe & Reno, 2018) bahwa terdapat beberapa disfungsi area di otak yang disebabkan oleh stres yaitu proses berpikir dan perilaku individu. Cheung dan Cheung (dalam Lowe dan Reno, 2018) juga menyatakan bahwa dampak dari *emotional exhaustion* yaitu meningkatkan kelelahan pada individu.

Ning dan Jing (dalam Lowe & Reno, 2018) mengemukakan bahwa *emotional exhaustion* dapat merusak komitmen individu terhadap organisasi. Selain itu, *emotional exhaustion* dapat mengganggu hubungan interpersonal antar karyawan. Wagner, Barnes, dan Scott (2013) juga menemukan bahwa *emotional exhaustion* dapat berdampak buruk pada emosi dan fisik individu setelah bekerja, sehingga menyebabkan penurunan sumber daya fisik dan menyebabkan emosional yang berkelanjutan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Meilantifa (2018) menunjukkan bahwa kelelahan emosional berpengaruh terhadap hasil belajar matematika siswa. Apabila siswa mengalami kelelahan emosional maka hasil belajarnya akan menurun dan mengakibatkan siswa tidak puas terhadap hasil belajarnya. Milana (2008) juga mengemukakan bahwa *emotional exhaustion* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan prokrastinasi. Semakin tinggi tingkat kelelahan emosional yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat perilaku prokrastinasinya sehingga menyebabkan mahasiswa tersebut menunda untuk mengerjakan tugas akhirnya.

5. Pengukuran *Emotional Exhaustion*

Skala yang digunakan yaitu skala mengenai *emotional exhaustion* yang berupa skala likert. Skala ini bertujuan agar dapat mengukur kelelahan emosional pada subjek. Pada umumnya, skala ini menggunakan lima angka penilaian, yaitu (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Netral, (4) Setuju, dan (5) Sangat Setuju (Hermawan, 2005).

Maslach dan Jackson (1981) menggunakan instrumen berupa *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Skala MBI ini bertujuan untuk dapat mengukur tingkat *burnout* pada masing-masing individu. Salah satu aspek yang diukur dalam skala *burnout*, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*). Pengukuran *emotional exhaustion* menggunakan skala MBI tahun 2001 yang telah dikembangkan oleh

Christina Maslach. Skala ini berupa skala likert mulai dari tidak pernah (1), pernah (2), sering (3), dan sangat sering (4).

Cropanzano (1998) menggunakan instrument dari Maslach dan Jackson tahun 1986 yaitu *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dengan jumlah 9 item. Skala tersebut mengukur seberapa sering individu merasa kelelahan secara emosional karena pekerjaannya. MBI ini menggunakan skala dengan skor 0 – 7 (0 = tidak pernah; 7 = setiap hari). Validitas konstruk *emotional exhaustion* ini telah dibuktikan oleh adanya korelasi antara *emotional exhaustion* dengan karakteristik pekerjaan yang dipilih. Reliabilitas skala ini yaitu 0.89 menggunakan analisis *cronbach's alpha*.

Penelitian lain menggunakan skala *emotional exhaustion* ialah penelitian Cropanzano, Rupp, dan Byrne (2003). Penelitian ini mengukur *emotional exhaustion* menggunakan skala Maslach dan Jackson (1981) dengan 9 item. Skala ini berbentuk skala likert dengan 7 poin, yaitu 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Selain itu, Werang (2018) juga menggunakan skala MBI (*Maslach Burnout Inventory*) yang mencakup 7 pernyataan positif. Skala ini berbentuk skala likert dengan 4 pilihan respon, yaitu *strongly agree* (SA), *agree* (A), *disagree* (D), dan *strongly disagree* (SD).

C. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Hartaji (2012) menyatakan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses mencari ilmu pengetahuan dan terdaftar sedang

menjalani proses pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Kusumah (2007) juga menyatakan bahwa mahasiswa adalah sekelompok generasi muda yang memiliki peran yang strategis dalam pembangunan bangsa sebab mahasiswa adalah sumber kekuatan moral (*moral force*) bagi bangsa Indonesia. Mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat yang melalui seleksi tertentu sehingga dapat menjalankan pendidikan formal tingkat tinggi.

Daldiyono (2009) mengemukakan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang berperan dalam menempuh proses belajar serta saling berinteraksi atau bersosialisasi. Mahasiswa perlu membuat pengalaman mulai dari jatuh sampai bangun dalam suatu dinamika menolak dan menerima untuk membuat mahasiswa menjadi pribadi yang lebih dewasa. Sarwono (1978) mengemukakan bahwa mahasiswa adalah sebuah status yang diperoleh kelompok dalam suatu masyarakat karena adanya suatu ikatan dengan perguruan tinggi.

Gunarsa (2001) menjelaskan bahwa perubahan yang akan dirasakan oleh mahasiswa ialah berada pada tahap perkembangan remaja akhir dan akan memasuki masa dewasa awal. Pada tahap perkembangan ini, individu akan lebih menerima struktur dan keadaan fisiknya yang terjadi saat itu. Individu akan menerima baik dan buruk dirinya dan tidak lagi terganggu dengan keadaan fisiknya. Pada tahap ini juga individu mulai dapat mengungkapkan perasaan dan

pendapatnya dengan jujur yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.

Knopfemacher (dalam Sarwono, 1978) mengatakan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang memiliki pendidikan dan nantinya akan menjadi seorang sarjana dalam menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi dan diharapkan agar mahasiswa tersebut dalam menjadi generasi penerus bangsa yang merupakan calon-calon intelektual. Sarwono (1978) mengatakan bahwa seorang mahasiswa memiliki batas usia yaitu dengan usia 18 – 30 tahun, dimana dalam usia tersebut telah terdaftar secara resmi untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi.

2. Karakteristik Mahasiswa

Putri (2018) mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir disibukkan oleh bahan untuk pembuatan skripsi seperti laptop, buku, diktat, dan lain-lain. Burka dan Yuen (1983) mengatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stress dalam menyelesaikan skripsi maka akan menyebabkan mahasiswa tersebut melakukan perilaku prokrastinasi.

Gunarso dan Gunarso (1983) mengatakan bahwa manusia memiliki karakteristik dalam perkembangannya, antara lain:

- a. Individu yang menjadi pemalu atau overacting cenderung kaku dalam bergaul di lingkungan sosialnya.
- b. Individu memiliki emosi yang tidak stabil.
- c. Individu telah mendapatkan pandangan hidup yang berubah dan tidak sama lagi pada masa sebelumnya.

- d. Individu mulai berani mengemukakan pendapatnya sendiri hingga menentang orang-orang yang berbeda pendapat dengannya.
- e. Individu mulai tertantang dengan apapun yang telah menjadi sumber konflik dengan lingkungannya.
- f. Individu terkadang memiliki keinginan yang tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga dapat menimbulkan kegelisahan.
- g. Individu akan lebih banyak melakukan eksperimentasi dan eksplorasi dalam hidupnya.
- h. Individu dalam melewati kehidupannya akan lebih banyak memiliki fantasi serta imajinasi.
- i. Individu akan lebih cenderung untuk membentuk sebuah kelompok serta menjaga persahabatannya tersebut.

Terdapat beberapa karakteristik dari mahasiswa ideal menurut Idntimes (2016), antara lain:

- a. Pembagian waktu yang baik
Seorang mahasiswa yang ideal tentunya dapat membagi waktu dengan cukup baik hingga menjadi suatu kebiasaan yang nantinya akan sangat berguna bagi diri sendiri maupun orang lain.
- b. Aktif dalam berorganisasi
Seorang mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi di dalam maupun luar kampus tentunya akan melatih individu dalam mengemukakan pendapat di depan banyak orang dan juga mendapatkan pengalaman serta teman baru.

c. Memiliki wawasan yang luas

Seorang mahasiswa tentunya harus memiliki wawasan yang luas, baik dalam lingkungan kampus maupun di luar lingkungan kampus sehingga memudahkan mahasiswa untuk mengetahui hal-hal yang tidak didapatkan sebelumnya.

d. Rajin dan disiplin

Seorang mahasiswa tentunya harus memiliki sikap yang rajin dan juga disiplin karena jika mahasiswa memiliki sikap tersebut maka semua tugas yang diberikan akan selesai dengan tepat waktu.

3. Tugas Perkembangan Mahasiswa

Arnett (dalam Santrock 2012) mengemukakan bahwa mahasiswa berada pada rentan usia 18 hingga 25 tahun dan termasuk pada tahap perkembangan dewasa awal. Santrock (2012) mengemukakan bahwa pada tahapan ini, mahasiswa merasa telah dewasa, memiliki banyak waktu untuk berkumpul dengan teman, memiliki banyak waktu untuk mengeksplorasi lingkungannya, merasa lebih bebas dari pantauan orang tua, dan tertantang secara intelektual oleh tugas-tugas akademis maupun non akademis.

Keniston (dalam Hurlock, 1999) mengatakan bahwa terdapat beberapa kesulitan yang terjadi pada mahasiswa dalam melaksanakan tugas perkembangannya, antara lain:

a. Individu diharuskan untuk belajar lebih dewasa dalam jangka waktu yang cepat apabila individu ingin memasuki dunia kerja.

- b. Individu yang secara ekonomi tergantung pada orang lain maka tidak akan memiliki kebebasan dalam menentukan segala hal sehingga membuatnya menjadi kurang percaya diri dan juga tidak tenang.
- c. Orang tua sangat berperan penting dalam melatih anaknya agar dapat menyelesaikan tugas perkembangannya sebelum memasuki masa perkembangan selanjutnya.

Gunarso dan Gunarso (1983) mengatakan bahwa terdapat kesulitan dalam tugas perkembangan pada mahasiswa, antara lain:

- a. Individu akan mengalami peningkatan pada konflik yang terjadi, pertentangan serta krisis penyesuaian dengan lingkungan.
- b. Individu akan mengalami rasa kecewa serta penderitaan jika masalah yang dihadapinya tidak terselesaikan dengan baik.
- c. Individu mudah dalam membuat impian serta khayalan.
- d. Individu merasa asing terhadap norma yang ada pada kebudayaannya.

4. Fungsi dan Peran Mahasiswa

Fischer dan Pruyne (dalam Papalia, 2009) mengemukakan beberapa peran dan fungsi mahasiswa, yakni sebagai berikut:

- a. Mahasiswa sebagai *Iron Stock*

Mahasiswa diharapkan bisa menjadi pengganti orang-orang dalam memimpin pemerintahan atau dengan kata lain, mahasiswa akan menjadi generasi penerus bangsa.

b. Mahasiswa sebagai *Agent of Change*

Mahasiswa dituntut untuk menjadi agen perubahan. Apabila terdapat kesalahan pada lingkungannya, maka mereka dianggap mampu mengubah hal tersebut menjadi benar.

c. Mahasiswa memiliki *Social Control*

Mahasiswa harus mampu memiliki kontrol sosial yang baik terhadap lingkungan tempat mereka berada sehingga mereka mampu bersosialisasi dengan baik.

d. Mahasiswa menjadi *Moral Force*

Mahasiswa diharapkan mampu menjaga moral atau nilai-nilai yang sudah ada. Mahasiswa seharusnya menjaga sikap dimanapun ia berada sehingga ketika terdapat hal-hal yang tidak bermoral, maka mereka dituntut untuk memperbaiki sesuai dengan apa yang diharapkan.

D. *Emotional Exhaustion* Sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Aitken (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah individu yang menunda pekerjaannya dalam jenis tugas yang formal dan berkaitan dengan tugas akademik, misalnya membuat makalah, membuat proposal, mengikuti jadwal perkuliahan, serta membuat karya tulis ilmiah (skripsi). Ferrari (1995) juga mengemukakan bahwa prokrastinasi bukan hanya perilaku, akan tetapi juga dianggap sebagai sifat atau trait yang melibatkan struktur mental.

Mahasiswa yang berada pada tingkat akhir semester dalam mengerjakan skripsi harus memiliki banyak waktu dan menghilangkan kebiasaan buruk dalam menunda suatu pekerjaan jika ingin cepat selesai. Mahasiswa yang selalu melakukan prokrastinasi maka akan berdampak pada pekerjaan lainnya. Idealnya, mahasiswa dalam penyelesaian skripsi hanya memerlukan waktu selama 1 semester dengan waktu pengerjaan selama 2 semester. Mahasiswa tidak terlepas dari keharusan belajar dan mengerjakan tugas-tugas studi dengan baik (Mujidin & Avico, 2014).

Mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam kelulusannya diakibatkan karena adanya faktor dari lingkungan dalam menunda pekerjaannya. Dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa cenderung menunda untuk memulai mengerjakan karya tulis ilmiahnya untuk mencapai gelar sarjana. Individu mengetahui dampak buruk yang akan terjadi jika menunda pekerjaannya, namun ia dengan sengaja melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan pekerjaannya tersebut. Mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami kelelahan emosional karena memikirkan tentang penyelesaian skripsinya serta pekerjaan yang akan dijalani nantinya setelah masa studinya selesai.

Penelitian yang dilakukan oleh Milana (2008) mengenai hubungan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Surabaya memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang tingkat prokrastinasinya rendah yaitu mereka yang

mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik atau melakukan *coping strategy* dengan tepat.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Anggawijaya (2013) mengenai hubungan depresi dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara prokrastinasi akademik dengan depresi. Ia menjelaskan bahwa depresi merupakan salah satu faktor internal yang ada pada diri individu yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mengalami depresi, maka akan cenderung untuk menunda mengerjakan tugas – tugas perkuliahannya.

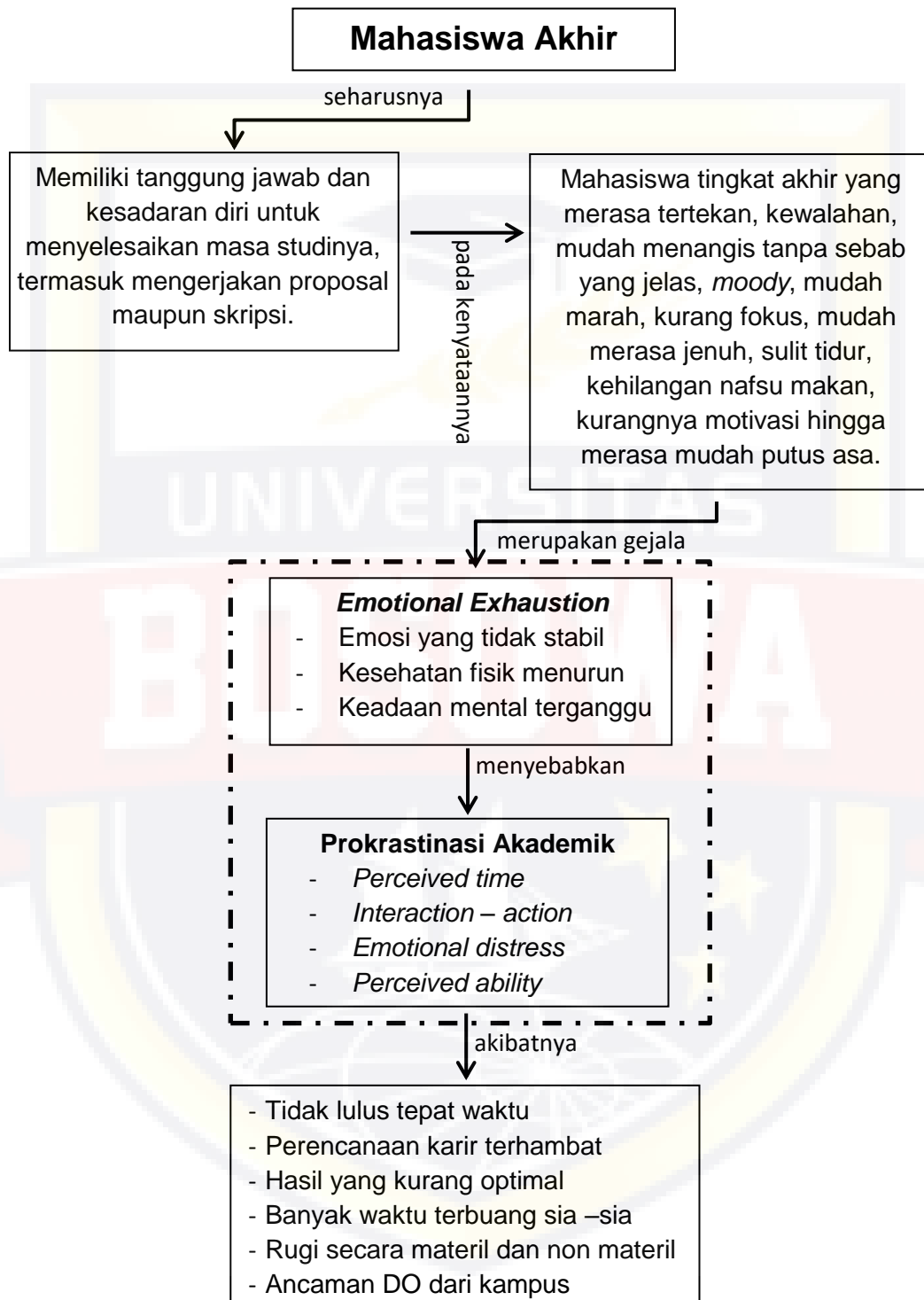
Penelitian yang dilakukan oleh Febriani, Zaitul, dan Antoni (2017) mengemukakan bahwa beban kerja yang berlebih berdampak positif terhadap kelelahan emosi. Semakin tinggi beban kerja maka kelelahan emosional yang dirasakan juga akan semakin meningkat, begitupun sebaliknya. Individu yang memiliki banyak pekerjaan atau tugas akademik maupun non akademik yang banyak akan mempengaruhi kondisi emosionalnya sehingga pada akhirnya akan merasakan kelelahan emosional.

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa ialah faktor internal. Mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena ia merasa lebih mudah lelah, mengantuk, dan merasa capek sebab aktivitas di kampus dan luar kampus yang padat. Selain itu, faktor psikis juga turut mempengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Faktor psikis yang dimaksud ialah mahasiswa tidak mengerti tugas, tidak menyukai mata kuliah tersebut, adanya rasa malas, sulit mengatur waktu, suasana hati (*mood*) mudah

berubah, serta berbagai hal lain yang berasal dari dalam diri individu tersebut (Fauziah, 2015).



E. Kerangka Pikir



Keterangan:

⋯ = Lingkup Penelitian

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pikir tersebut, maka hipotesis penelitian ini ialah *emotional exhaustion* dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian terbagi menjadi dua jenis, yaitu pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan suatu jenis penelitian yang menggunakan angka atau numerik dalam proses analisis data yang dikumpulkan melalui metode pengukuran yang telah ditentukan dan diolah menggunakan analisis statistika serta hasilnya akan memperoleh bukti signifikansi perbedaan maupun signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti (Azwar, 2017). Adapun kelemahan dari penelitian kuantitatif ialah peneliti tidak mengetahui lebih dalam data yang didapatkan terkait variabel yang digunakan (Suryani & Hendryadi, 2015).

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan variasi antara satu orang dengan orang lain atau satu objek dengan objek lainnya sehingga hal tersebut dikatakan sebagai sebuah variabel. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang telah ditetapkan oleh peneliti yang berupa apa saja sehingga informasi dari hal tersebut diperoleh dan kemudian disimpulkan (Hatch & Farhady dalam Sugiyono, 2014). Variabel yang akan diteliti selayaknya bervariasi atau berbeda-beda antar individu agar dapat dikatakan sebagai variabel (Sugiyono, 2014). Adapun variabel dalam penelitian ini, antara lain:

1. Variabel Independen : *Emotional Exhaustion*

2. Variabel Dependen : Prokrastinasi Akademik



C. Definisi Variabel

1. Definisi Konseptual

a. *Emotional Exhaustion*

Maslach dan Jackson (1981) menyatakan bahwa kelelahan emosional adalah suatu perasaan yang berlebihan pada individu hingga individu tersebut merasa bahwa sumber daya emosionalnya telah habis terkuras oleh apa yang telah ia kerjakan. Kelelahan emosional tersebut ditandai dengan munculnya rasa cemas setiap ingin mulai bekerja. Landy dan Conte (2004) juga mengemukakan bahwa kelelahan emosional terjadi saat individu merasa energinya telah habis oleh pekerjaannya.

b. Prokrastinasi Akademik

Ferrari (2010) mengemukakan bahwa prokrastinasi bukan hanya perilaku, akan tetapi juga dianggap sebagai kebiasaan. Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas secara sengaja dan menimbulkan ketidaknyamanan dalam diri individu.

2. Definisi Operasional

a. *Emotional Exhaustion*

Emotional Exhaustion adalah seseorang yang dengan mudah mengalami kelelahan akibat suatu masalah yang tengah dihadapinya, seperti rasa putus asa, depresi, tertekan, mudah marah, stress, dan lain sebagainya. *Emotional exhaustion* adalah suatu keadaan dimana individu merasa lelah berkepanjangan dan menyebabkan individu berperilaku negatif seperti stress, frustasi, hingga putus asa. Individu yang berada pada jenjang pendidikan perguruan tinggi seringkali mengalami stress akibat banyaknya tugas-tugas akademik maupun non akademik yang tidak sesuai dengan kemampuannya.

b. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu tindakan seseorang dalam menunda pekerjaannya dengan sengaja dilakukan dan mengetahui dampak yang akan terjadi jika terus-menerus menunda pekerjaan tersebut. Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda untuk mengerjakan tugas akhir perkuliahannya berupa proposal maupun skripsi dan lebih memilih untuk melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan sehingga waktunya terbuang sia-sia. Hal tersebut terjadi karena kurangnya motivasi dan keadaan emosional yang tidak menyenangkan serta kondisi fisik yang kurang baik ketika akan mengerjakan tugas tersebut.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi berupa sekelompok objek ataupun subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang sesuai dengan keperluan penelitian untuk dipelajari dan kemudian hasilnya dapat disimpulkan (Sugiyono, 2014). Populasi yang digunakan memiliki karakteristik tertentu yang akan membedakan antar populasi satu dengan yang lainnya, berupa ciri individual maupun ciri demografis yang spesifik (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian hubungan antara prokrastinasi dengan *emotional exhaustion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir yaitu seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Universitas di Kota Makassar yang jumlahnya tidak dapat diketahui dengan pasti.

2. Sampel

Sugiyono (2014) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah yang memiliki karakteristik tertentu yang dimiliki oleh populasi tersebut. Peneliti akan mengambil sampel apabila populasi yang cukup besar dan peneliti memiliki keterbatasan waktu ataupun tenaga. Kesimpulan dari hasil penelitian pada sampel akan tetap diberlakukan untuk populasi. Pengambilan sampel memerlukan teknik tertentu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *non probability sampling*. Sampel dalam penelitian ini ialah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, baik di perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta di Kota Makassar. Sampel dalam penelitian ini

sebanyak 349 yang dibulatkan menjadi 400 mahasiswa pada taraf signifikansi 5 persen berdasarkan tabel krejcie.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Purwanto (2011) menyatakan bahwa teknik sampling merupakan kegiatan dalam mengambil sampel dari sebagian populasi yang akan diteliti dengan cara tertentu. Pada dasarnya, teknik ini terbagi menjadi dua yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling*. Pada penelitian ini digunakan teknik *non probability sampling* sebab peneliti tidak mengetahui berapa jumlah populasi yang sebenarnya.

Penentuan perguruan tinggi dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan yang memperhitungkan pertimbangan dari peneliti (Sugiyono, 2014). Sedangkan dalam mencari responden, digunakan teknik *accidental sampling*. Teknik ini juga disebut sebagai kebetulan atau siapapun yang memenuhi karakteristik dan bertemu dengan peneliti baik disengaja maupun tidak disengaja (Sugiyono, 2014). Adapun karakteristik subjek yang ditentukan oleh peneliti dalam penelitian ini, antara lain:

- a. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir proposal/skripsi.
- b. Mahasiswa universitas yang berada di kota Makassar.
- c. Bersedia menjadi responden penelitian

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai cara. Berdasarkan cara dan tekniknya, metode pengumpulan data terbagi menjadi

5 cara, yaitu dengan melakukan observasi, wawancara, kuesioner, dokumentasi, maupun gabungan keempat teknik tersebut (Sugiono, 2016).

Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah metode kuesioner atau skala. Skala yang digunakan ialah jenis skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan peneliti untuk mengukur persepsi atau sikap individu yang diinginkan. Skala ini digunakan dengan cara mengajukan beberapa aitem pernyataan kepada subjek penelitian. Kemudian, responden diminta untuk memberikan respon terhadap skala ukur yang diberikan (Sukardi, 2008).

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala yang digunakan ialah skala likert dengan pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), Netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skor pada pilihan jawaban *favourable* tersebut ialah angka 5 untuk jawaban sangat sesuai (SS), angka 4 untuk jawaban sesuai (S), angka 3 untuk netral (N), angka 2 untuk opsi jawaban tidak sesuai (TS), dan 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan pemberian skor pada aitem *unfavourable* ialah dari angka 5 untuk sangat tidak sesuai (STS), angka 4 untuk opsi jawaban tidak sesuai (TS), angka 3 untuk netral (N), angka 2 untuk jawaban sesuai (S) dan 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah *General Procrastination Scale* (GPS). *General Procrastination Scale* (GPS) adalah skala yang disusun oleh Lay pada tahun 1986 kemudian diadaptasi kembali oleh Ferrari pada tahun 1992. Skala ini yang terdiri atas 20 aitem pernyataan yang

bersumber dari 4 aspek yaitu *perceived time*, *interaction-action*, *emotional distress*, dan *perceived ability*.

Tabel 3.1 *blueprint* skala prokrastinasi akademik sebelum uji coba

Aspek	Indikator	Nomor Soal		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Perceived time</i>	Menunda memulai dan menyelesaikan tugas	1, 17	9, 25	8
	Gagal menepati deadline	2, 18	10, 26	
<i>Interaction-Action</i>	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	3, 19	11, 27	8
	Kesulitan melakukan sesuatu dengan batas waktu	4, 20	12, 28	
<i>Emotional Distress</i>	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas	5, 21	13, 29	8
	Merasa cemas saat melakukan prokrastinasi	6, 22	14, 30	
<i>Perceived Ability</i>	Lamban dalam mengerjakan tugas	7, 23	15, 31	8
	Tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri	8, 24	16, 32	
Jumlah				32

2. Skala *Emotional Exhaustion*

Skala yang digunakan yaitu skala mengenai *emotional exhaustion* yang berupa skala likert. Skala ini bertujuan agar dapat mengukur kelelahan emosional pada subjek yang akan diteliti. Peneliti menggunakan skala *emotional exhaustion* yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan tiga aspek yaitu fisik, emosi, dan mental dari Maslach, Schaufeli, dan Leiter tahun 2001.

Pemberian skor pada pilihan jawaban *favourable* tersebut ialah angka 5 untuk jawaban sangat sesuai (SS), angka 4 untuk jawaban sesuai (S), angka 3 untuk netral (N), angka 2 untuk opsi jawaban tidak sesuai (TS),

dan 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan pemberian skor pada aitem *unfavourable* ialah dari angka 5 untuk sangat tidak sesuai (STS), angka 4 untuk opsi jawaban tidak sesuai (TS), angka 3 untuk netral (N), angka 2 untuk jawaban sesuai (S) dan 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS).

Tabel 3.2 *blueprint* skala *emotional exhaustion* sebelum uji coba

Aspek	Indikator	Nomor Soal		Jumlah Soal	Jumlah
		Favorable	Unfavorable		
Emosi	Ekspresi wajah	1, 13	7	3	10
	Gerakan tubuh	2	8, 18, 24	4	
	Perasaan subjektif	3, 14	9	3	
Fisik	Kesehatan menurun	4, 15	10, 19, 25	5	10
	Kelelahan fisik	5, 16, 22	11, 20	5	
Mental	Tekanan yang menyebabkan terdiskraksinya kapasitas kognitif individu yang membuat motivasi individu menurun, merasa mudah putus asa, dan pesimis	6, 17, 23, 27, 29	12, 21, 26, 28, 30	10	10
Total					30

F. Uji Instrumen

Sebelum instrumen digunakan dalam penelitian, instrumen harus diujicobakan terlebih dahulu. Hal tersebut dilakukan untuk memperoleh informasi terkait dengan telah terpenuhinya persyaratan atau belum pada instrumen yang akan digunakan. Instrumen harus memenuhi syarat terlebih dahulu sebagai alat pengumpulan data yang valid dan reliabel (Bungin, 2005).

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan skala atau tingkat kevalidan suatu instrumen (Arikunto, 2010). Uji validitas instrumen dilakukan agar peneliti mendapatkan alat ukur yang benar dan terpercaya. Sebuah instrumen dapat dikatakan valid apabila instrumen tersebut telah mampu mengukur apa yang diinginkan dan apa yang ingin diungkapkan dari variabel yang diteliti. Uji validitas terbagi menjadi tiga jenis yaitu validitas isi (*content validity*), validitas konstruk (*construct validity*) dan validitas kriteria (Azwar, 2019).

a. Validitas Isi

Validitas isi bertujuan untuk menguji alat ukur dengan melihat apakah aitem dari skala tersebut mampu mengungkap dan mewakili aspek yang hendak diukur (Wagiran, 2019). Validitas isi terbagi menjadi 2 bagian, yaitu validitas logis dan validitas tampak (Azwar, 2018).

Validitas logis bertujuan untuk mengetahui sejauh mana isi tes merepresentasikan aspek variabel yang hendak diukur (Azwar, 2018). Peneliti melakukan validitas logis dengan meminta bantuan kepada 3 orang *expert judgement* untuk memberikan penilaian terhadap aitem-aitem dalam skala tersebut. *Expert judgement* memberikan saran terkait kesesuaian konteks yang akan diukur dalam penelitian.

Peneliti meminta bantuan tiga orang *subject matter expert* (SME) yang merupakan dosen di Fakultas Psikologi Universitas Bosowa. Tiga orang tersebut ialah Ibu Hasniar AR, S. Psi., M. Si., Ibu Sri

Hayati, S. Psi., M. Psi., Psikolog., dan Bapak Arie Gunawan HZ., S. Psi., M. Psi., Psikolog. Berdasarkan dari hasil validitas logis dari ketiga SME, terdapat 20 aitem yang perlu diperbaiki pada skala prokrastinasi akademik. Sedangkan pada skala *emotional exhaustion*, terdapat 16 aitem yang perlu diperbaiki kembali.

Setelah melakukan uji validitas logis, peneliti lalu memperbaiki aitem-aitem yang telah direvisi oleh ketiga SME. Kemudian peneliti lanjut melakukan uji validitas tampak. Uji validitas ini adalah suatu bentuk penilaian terhadap kelayakan tampilan skala yang akan disebar. Peneliti membuat skala dengan *google form* untuk diberikan kepada beberapa orang yang mewakili sampel pada penelitian ini. Peneliti meminta bantuan dari seorang dosen yaitu Ibu Sri Hayati, S. Psi., M. Psi., Psikolog serta bantuan dari empat orang mahasiswa.

Peneliti memberikan skala dan lembar evaluasi untuk menilai kelayakan sebar skala dari segi tampak dan pemahaman mengenai pernyataan pada skala tersebut. Reviewer 1 menyatakan bahwa tata letak, jenis dan ukuran huruf, serta bentuk skala sudah bagus dan layak sebar. Reviewer 2 menyatakan bahwa masih perlu ditambahkan ucapan terima kasih pada halaman terakhir *google form*. Reviewer 3, 4, dan 5 menyatakan bahwa tampilan dan bahasa skala yang digunakan dalam *google form* sudah baik.

b. Validitas Konstruk

Allen dan Yen (dalam Azwar, 2019) menyatakan bahwa validitas konstruk ialah validitas yang melihat sejauhmana aitem-aitem tes mampu mengukur apa yang hendak diukur sesuai dengan konsep teoritis. Proses identifikasi teoritis suatu konsep dari variabel yang hendak diukur perlu dilakukan untuk menentukan validitas konstruk pada suatu instrument. Mulai dari perumusan konstruk, penentuan dimensi dan indikator sampai kepada penjabaran dan penyusunan butir-butir aitem instrument (Azwar, 2012).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) melalui aplikasi lisrel 8.70 dengan beberapa tahapan. Peneliti menulis syntax secara berulang-ulang agar menghasilkan angka p-value yang >0.05 dan angka RMSEA <0.05 . Item pada penelitian dapat dikatakan valid apabila nilai *factor loading* bernilai positif dan nilai *t-value* >1.96 .

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji validitas konstruk pada dua skala, yaitu skala *emotional exhaustion* dan skala prokrastinasi akademik. Skala *emotional exhaustion* terdiri dari 3 aspek dan 30 aitem. Setelah dilakukan uji validitas konstruk, ditemukan bahwa terdapat 2 aitem yang tidak valid, yaitu aitem 6 pada aspek mental dan aitem 19 pada aspek fisik. Aitem 6 memiliki *factor loading* sebesar 0,12, nilai *Error* sebesar 0,07, dan nilai *T – Value* sebesar 1,68. Sedangkan aitem 19 *factor loading* sebesar 0,15, nilai *Error* sebesar 0,08, dan nilai *T – Value* sebesar 1,98. Sehingga, total aitem yang ada setelah dianalisis ialah 28 aitem.

Skala prokrastinasi akademik terdiri atas 4 aspek dan dijabarkan menjadi 32 aitem. Setelah dilakukan uji validitas konstruk, maka terdapat 7 aitem yang tidak valid. Aitem-aitem tersebut ialah aitem 6, aitem 19, aitem 20, aitem 22, aitem 23, aitem 27, dan aitem 30. Aitem 19, 20 dan 27 pada aspek *interaction – action*. Aitem 19 memiliki *factor loading* sebesar -0,22, nilai *Error* sebesar 0,10, dan nilai *T – Value* sebesar -2,35. Aitem 20 memiliki *factor loading* sebesar -0,75, nilai *Error* sebesar 0,07, dan nilai *T – Value* sebesar -11,50. Aitem 27 memiliki *factor loading* sebesar -0,19, nilai *Error* sebesar 0,10, dan nilai *T – Value* sebesar -1,95.

Aitem 6, 22 dan 30 berada pada aspek *emotional distress*. Aitem 6 memiliki *factor loading* sebesar 0,11, nilai *Error* sebesar 0,07, dan nilai *T – Value* sebesar 1,60. Aitem 22 memiliki *factor loading* sebesar -0,15, nilai *Error* sebesar 0,07, dan nilai *T – Value* sebesar -204. Aitem 30 memiliki *factor loading* sebesar -0,39, nilai *Error* sebesar 0,07, dan nilai *T – Value* sebesar -5,96. Aitem 23 berada pada aspek *perceived ability* dan memiliki *factor loading* sebesar -0,10, nilai *Error* sebesar 0,07, dan nilai *T – Value* sebesar -1,39. Sehingga, total aitem yang ada setelah dianalisis menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) ialah sebanyak 25 aitem.

G. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah serangkaian pengukuran yang bertujuan untuk melihat konsistensi yang sama apabila pengukuran yang dilakukan menggunakan alat ukur yang sama dan dilakukan secara berulang.

Reliabilitas juga berarti tetap menghasilkan skor yang sama meskipun pada situasi yang berbeda-beda (Sugiyono, 2005). Reliabilitas merupakan pengukuran untuk melihat sejauhmana hasil pengukuran dapat dipercaya dengan menggunakan alat ukur yang telah dibuat (Azwar, 2018). Uji reliabilitas pada skala penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 2.0 menggunakan *Reliability Analysis Statistic* dengan *Cronbach Alpha*. Jika nilai *Cronbach Alpha* ≥ 0.60 , maka dapat dikatakan aitem tersebut reliabel untuk digunakan.

Pada penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan untuk melakukan uji reliabilitas adalah sebanyak 250 responden. Nilai *cronbach's alpha* skala *emotional exhaustion* sebesar 0,859. Sedangkan nilai *cronbach's alpha* skala prokrastinasi akademik ialah sebesar 0,883. Aitem – aitem pada kedua skala tersebut dinilai reliabel dengan nilai *cronbach's alpha* $> 0,06$.

Tabel 3.3 *blueprint* skala prokrastinasi akademik setelah uji coba

Aspek	Indikator	Nomor Soal		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Perceived time</i>	Menunda memulai dan menyelesaikan tugas	1, 17	9, 25	8
	Gagal menepati deadline	2, 18	10, 26	
<i>Interaction-Action</i>	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	3	11	5
	Kesulitan melakukan sesuatu dengan batas waktu	4	12, 28	
<i>Emotional Distress</i>	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas	5, 21	13, 29	5
	Merasa cemas saat melakukan prokrastinasi		30	
<i>Perceived Ability</i>	Lamban dalam mengerjakan tugas	7	15, 31	7
	Tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri	8, 24	16, 32	

Aspek	Indikator	Nomor Soal		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Jumlah				25

Tabel 3.4 *blueprint* skala *emotional exhaustion* setelah uji coba

Aspek	Indikator	Nomor Soal		Jumlah Soal	Jumlah
		Favorable	Unfavorable		
Emosi	Ekspresi wajah	1, 13	7	3	10
	Gerakan tubuh	2	8, 18, 24	4	
	Perasaan subjektif	3, 14	9	3	
Fisik	Kesehatan menurun	4, 15	10, 25	4	9
	Kelelahan fisik	5, 16, 22	11, 20	5	
Mental	Tekanan yang menyebabkan terdiskraksinya kapasitas kognitif individu yang membuat motivasi individu menurun, merasa mudah putus asa, dan pesimis	17, 23, 27, 29	12, 21, 26, 28, 30	9	9
Total					28

I. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan terlebih dahulu sebelum penyajian hipotesis dilakukan. Hal ini bertujuan agar peneliti mampu memahami realitas dari data variabel yang terlibat secara empirik. Analisis deskriptif memberikan deskripsi atau penjelasan mengenai data variabel yang diperoleh dari sekelompok subjek penelitian (Azwar, 2017). Oleh karena itu, analisis deskriptif dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keterkaitan antara demografi yang dimiliki responden penelitian dan prokrastinasi akademik dan *emotional exhaustion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum uji hipotesis pada penelitian ini. Uji asumsi dilakukan agar dapat membuktikan hipotesis yang ada dalam penelitian tersebut (Danim & Darwis, 2003). Hasil pengujian yang diperoleh, kemudian digunakan untuk menentukan jenis pengujian hipotesis apakah menggunakan statistik parametrik atau non parametrik melalui aplikasi SPSS 2.0. Uji asumsi terdiri atas:

a. Uji normalitas

Uji normalitas terkait dengan normal atau tidaknya distribusi data yang dilakukan. Uji statistik normalitas yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah *kolmogorov smirnov* pada program SPSS 2.0 sebab sampel yang akan diteliti lebih dari 50 orang. Sugiyono (2014) menyatakan bahwa apabila data yang dihasilkan tidak memenuhi uji asumsi, maka menggunakan data statistik non parametrik. Apabila nilai yang diperoleh tidak sama maka data tersebut tidak dapat dikatakan berdistribusi normal. Berikut kriteria uji normalitas:

- 1) Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikansi 0.05 ($\text{sig} > 0.05$), maka data dapat dikatakan terdistribusi secara normal.
- 2) Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($\text{sig} < 0.05$), maka data dapat dikatakan tidak terdistribusi secara normal.

b. Uji linieritas

Santoso (2016) menyatakan bahwa uji linieritas adalah suatu garis linear yang bertujuan untuk mengetahui apakah garis variabel X dan Y sejajar atau tidak. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel memiliki hubungan linear atau tidak. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis anova melalui program SPSS 2.0. Uji linieritas ini melihat antara F tabel dan F hitung pada tabel hasil analisis statistik. Berikut kriteria uji linearitas:

- 1) Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikansi 0.05 ($\text{sig} < 0.05$), maka data dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear.
- 2) Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($\text{sig} > 0.05$), maka data dapat dikatakan tidak memiliki hubungan secara linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan suatu metode pengambilan keputusan berdasarkan hasil analisis data. Hipotesis adalah sebuah kesimpulan yang bersifat sementara dari rumusan masalah berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini digunakan uji regresi sederhana pada program SPSS. Dalam hipotesis statistik, rumus hipotesis penelitian dipasang. Oleh karena itu, dapat diputuskan dengan tegas yaitu menerima H_0 berarti menolak H_1 begitu pun sebaliknya (Sugiyono, 2016). Hasil analisis data penelitian yang memiliki

nilai signifikansi $> 5\%$ maka H_0 diterima dan apabila nilai signifikan $< 5\%$ maka H_0 ditolak. Berikut hipotesis statistik pada penelitian ini:

H_0 : *Emotional exhaustion* tidak dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

H_1 : *Emotional exhaustion* dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

J. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dimulai dengan mengkaji permasalahan atau fenomena yang terjadi di masyarakat luas. Apabila telah ditemukan, kemudian peneliti menentukan variabel apa yang sesuai dengan fenomena yang didapatkan tersebut. Setelah menentukan variabel, peneliti melakukan studi literatur terkait variabel tersebut. Peneliti mencari berbagai teori yang akan digunakan dan mendukung penelitian ini.

Peneliti kemudian mengambil data awal pada mahasiswa yang sedang mengerjakan proposal maupun skripsi di beberapa universitas swasta maupun negeri di Kota Makassar. Selanjutnya, peneliti menentukan instrument penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini. Peneliti membuat skala *emotional exhaustion* dan prokrastinasi akademik berdasarkan teori yang digunakan.

Tahap selanjutnya, skala yang telah ditetapkan kemudian diperlihatkan kepada dosen pembimbing penelitian. Skala tersebut lalu

diberikan kepada tiga orang dosen sebagai *expert review* yang bersedia menilai uji kelayakan skala tersebut. Setelah mendapatkan hasil *expert review*, peneliti memperbaiki aitem yang tidak memenuhi standar dan melakukan analisis dengan CVR. Selanjutnya diperlihatkan kembali kepada dosen pembimbing.

Apabila instrument tersebut telah mendapat persetujuan, peneliti lalu menyusun skala yang telah siap sebar untuk melakukan uji keterbacaan skala kepada seorang dosen dan empat orang calon responden. Selanjutnya dilakukan uji coba instrumen dengan menyebarkan skala penelitian kepada subjek yang menjadi sasaran penelitian, yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Kota Makassar.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini dimulai ketika peneliti telah mendapatkan persetujuan untuk melakukan penelitian. Peneliti mulai mengambil data dengan menyebarkan skala penelitian kepada subjek yang telah memenuhi karakteristik subjek penelitian. Proses pengambilan data dilakukan selama kurang lebih tiga minggu pada bulan Agustus. Penyebaran skala dilakukan secara *online* dengan membagikan *link google form* yang telah peneliti buat sebelumnya.

Penelitian ini dilakukan di masa pandemi Covid – 19 yang mengharuskan mahasiswa untuk belajar via daring. Oleh karena itu, peneliti hanya menggunakan *link google form* untuk mengambil data pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Tahap pengumpulan data selama kurang lebih 2 minggu. Peneliti menghubungi

satu per satu teman peneliti yang diketahui sedang mengerjakan skripsi dan meminta bantuan kepada mereka untuk menyebarkan kepada teman – temannya *link* skala penelitian ini.

3. Tahap Pengolahan dan Analisis Data

Tahap selanjutnya dimulai dengan mengelola data yang telah didapatkan sebelumnya. Peneliti terlebih dahulu memberikan skor terhadap data-data yang telah terkumpul tersebut. Setelah itu, peneliti menginput hasil skoring data penelitian. Lalu dilakukan uji validitas dan reliabilitas skala serta melakukan analisis data menggunakan program SPSS. Peneliti lalu menyusun laporan dengan menginterpretasi data tersebut dan memberikan kesimpulan terkait penelitian yang telah dilakukan.

Tabel 3.5 jadwal pelaksanaan penelitian

Kegiatan	Tahun 2020																			
	Mei				Juni				Juli				Agustus				September			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Penyusunan Proposal	■	■	■	■																
Penyusunan Skala					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Uji Instrumen													■	■	■	■				
Pelaksanaan Penelitian																	■	■	■	■
Analisis Data																				■
Penyusunan Laporan Penelitian																				■

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskriptif Demografi

Deskriptif demografi responden ialah suatu cara untuk menggambarkan mengenai responden berdasarkan sebaran demografinya. Demografi responden pada penelitian ini dapat dilihat pada jenis kelamin, usia, suku, fakultas, dan angkatan.

a. Deskriptif Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

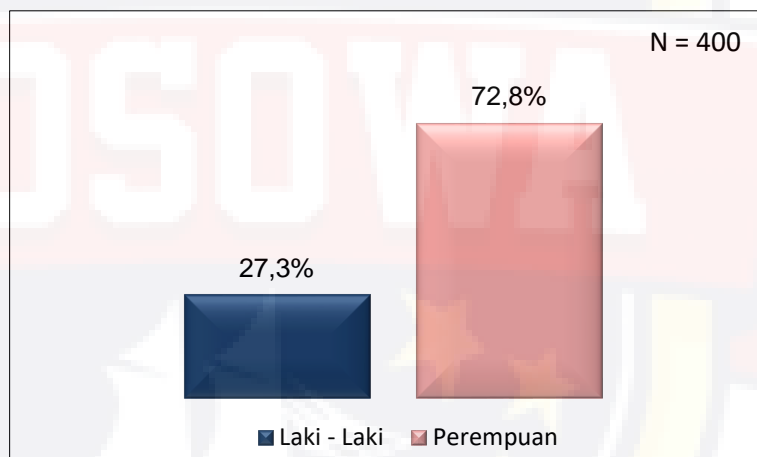


Diagram 4.1 Deskriptif Subjek berdasarkan Demografi Jenis Kelamin

Diagram batang tersebut menunjukkan jumlah responden berdasarkan demografi jenis kelamin. Jenis kelamin responden pada penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu laki - laki dan perempuan. Berdasarkan diagram tersebut, maka dapat dilihat bahwa terdapat 109 orang laki – laki dengan persentase 27,3% dan 291 orang perempuan dengan persentase 72,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak perempuan daripada laki – laki yang mengisi skala pada penelitian ini.

b. Deskriptif Subjek Berdasarkan Usia

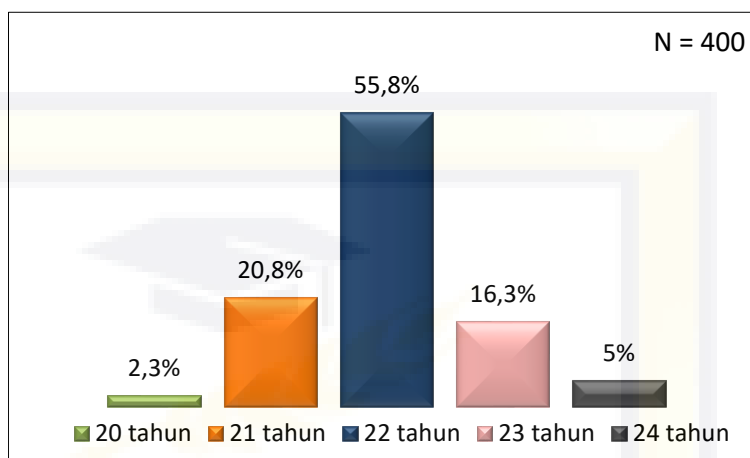


Diagram 4.2 Deskriptif Subjek berdasarkan Demografi Usia

Diagram batang tersebut menunjukkan jumlah responden berdasarkan demografi usia. Usia responden pada penelitian ini terbagi menjadi lima yaitu usia 20 tahun, 21 tahun, 22 tahun, 23 tahun, dan 24 tahun.

Berdasarkan diagram tersebut, maka dapat dilihat bahwa terdapat 9 mahasiswa yang berusia 20 tahun dengan persentase 2,3%, 83 mahasiswa yang berusia 21 tahun dengan persentase 20,8%, 223 mahasiswa yang berusia 22 tahun dengan persentase 55,8%, 65 mahasiswa dengan usia 23 tahun dengan persentase 16,3%, dan 20 mahasiswa dengan usia 24 tahun dengan persentase 5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa berusia 22 tahun daripada usia 20, 21, 23, dan 24 tahun yang mengisi skala pada penelitian ini.

c. Deskriptif Subjek Berdasarkan Suku

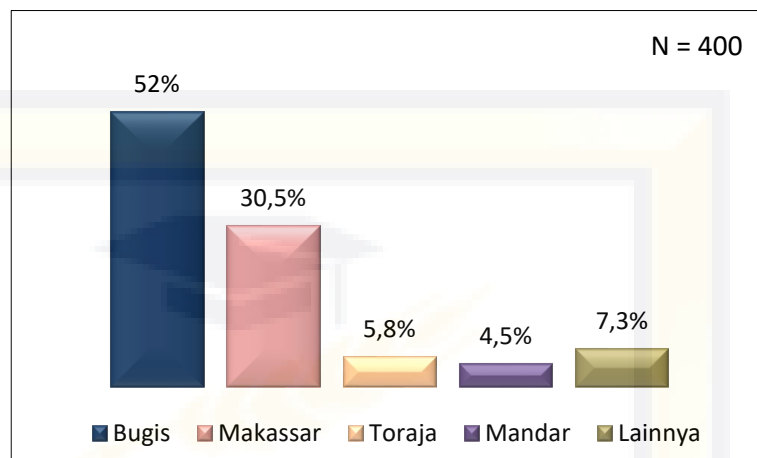


Diagram 4.3 Deskriptif Subjek berdasarkan Demografi Suku

Diagram batang tersebut menunjukkan jumlah responden yang mengisi skala penelitian ini berdasarkan demografi suku. Suku responden pada penelitian ini terbagi menjadi lima yaitu suku Bugis, Makassar, Toraja, Mandar, dan lainnya.

Berdasarkan diagram tersebut, maka dapat dilihat bahwa terdapat 208 mahasiswa yang bersuku Bugis dengan persentase 52,0%, 122 mahasiswa yang bersuku Makassar dengan persentase 30,5%, 23 mahasiswa yang bersuku Toraja dengan persentase 5,8%, 18 mahasiswa bersuku Mandar dengan persentase 4,5%, dan 29 mahasiswa yang memiliki suku lainnya dengan persentase 7,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa yang bersuku Bugis daripada suku Makassar, Toraja, Mandar, dan lainnya.

d. Deskriptif Subjek Berdasarkan Fakultas

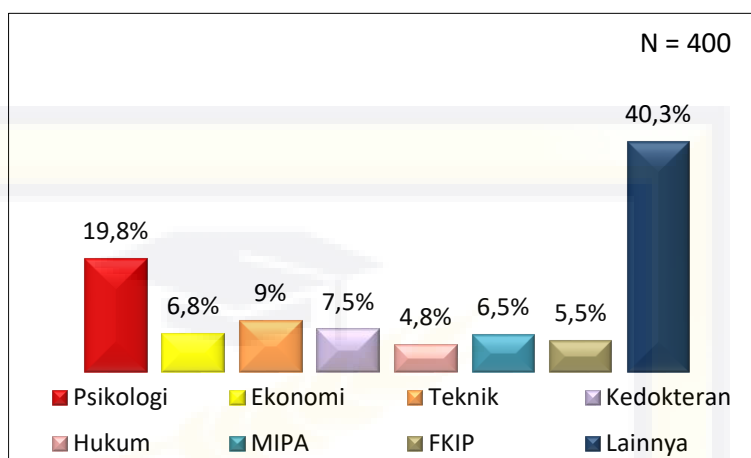


Diagram 4.4 Deskriptif Subjek berdasarkan Demografi Fakultas

Diagram batang tersebut menunjukkan jumlah responden yang mengisi skala penelitian ini berdasarkan demografi fakultas. Fakultas responden pada penelitian ini terbagi menjadi tujuh yaitu fakultas Psikologi, Ekonomi, Teknik, Kedokteran, Hukum, MIPA, FKIP dan lainnya.

Berdasarkan diagram tersebut, maka dapat dilihat bahwa terdapat 79 mahasiswa fakultas Psikologi dengan persentase 19,8%, 27 mahasiswa fakultas Ekonomi dengan persentase 6,8%, 36 mahasiswa fakultas Teknik dengan persentase 9%, 30 mahasiswa fakultas Kedokteran dengan persentase 7,5%, 19 mahasiswa fakultas Hukum dengan persentase 4,8%, 26 mahasiswa fakultas MIPA dengan persentase 6,5%, 22 mahasiswa FKIP dengan persentase 5,5% dan 161 mahasiswa fakultas lainnya dengan persentase 40,3%.

e. Deskriptif Subjek Berdasarkan Angkatan

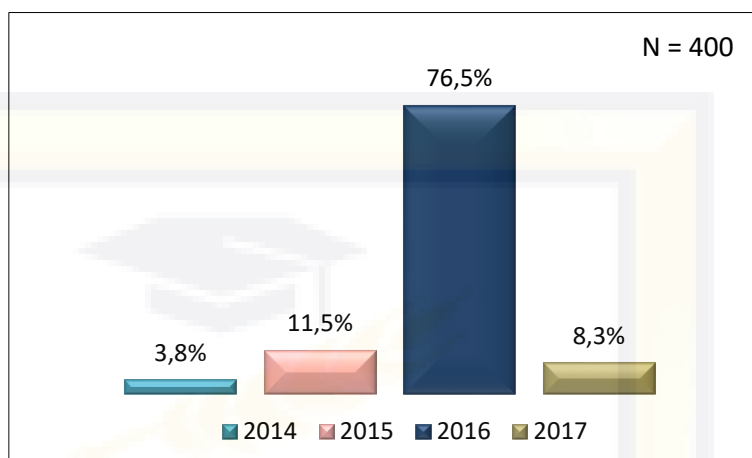


Diagram 4.5 Deskriptif Subjek berdasarkan Demografi Angkatan

Diagram batang tersebut menunjukkan jumlah responden yang mengisi skala penelitian ini berdasarkan demografi angkatan. Fakultas responden pada penelitian ini terbagi menjadi empat kategori yaitu angkatan 2014, 2015, 2016, dan angkatan 2017.

Berdasarkan diagram tersebut, maka dapat dilihat bahwa terdapat 15 orang mahasiswa angkatan 2014 dengan persentase 3,8%, 46 mahasiswa angkatan 2015 dengan persentase 11,5%, 306 mahasiswa angkatan 2016 dengan persentase 76,5%, dan 33 mahasiswa angkatan 2017 dengan persentase 8,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa angkatan 2016 daripada angkatan 2014, 2015, dan 2017.

2. Deskriptif Variabel Penelitian

Deskriptif variabel penelitian ialah penggambaran masing – masing variabel berdasarkan tingkatan skor yang telah ditemukan. Adapun

tingkatan skor yang digunakan pada penelitian ini adalah sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

a. Deskriptif Variabel *Emotional Exhaustion* Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Skor yang didapatkan pada alat ukur *emotional exhaustion* dianalisis menggunakan program SPSS 2.0. Diketahui hasil analisis deskriptif skala *emotional exhaustion* pada tabel 4.1 dengan jumlah sampel sebanyak 400 responden dengan nilai mean sebesar 79,83. Skor minimum sebesar 41, skor maksimum sebesar 112, dan nilai standar deviasi sebesar 12,06.

Tabel 4.1 Hasil Analisis Skala *Emotional Exhaustion*

Jumlah sampel	Mean	Skor Maksimum	Skor Minimum	Std. Deviasi
400	79.83	112	41	12.060

Hasil deskriptif tersebut digunakan untuk melakukan kategorisasi tingkatan skor sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 4.2 Kategorisasi Penormaan *Emotional Exhaustion*

Kategorisasi Penomoran	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 97,92$
Tinggi	$X > (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD})$	$X > 85,86$
Sedang	$(\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD})$	$73,77 < X < 85,86$
Rendah	$X < (\text{Mean} - 0,5 \text{ SD})$	$X < 73,77$
Sangat Rendah	$X < (\text{Mean} - 1,5 \text{ SD})$	$X < 61,74$

Hasil analisis data yang didapatkan terhadap variabel *emotional exhaustion* dengan jumlah 400 responden menunjukkan hasil yang bervariasi.

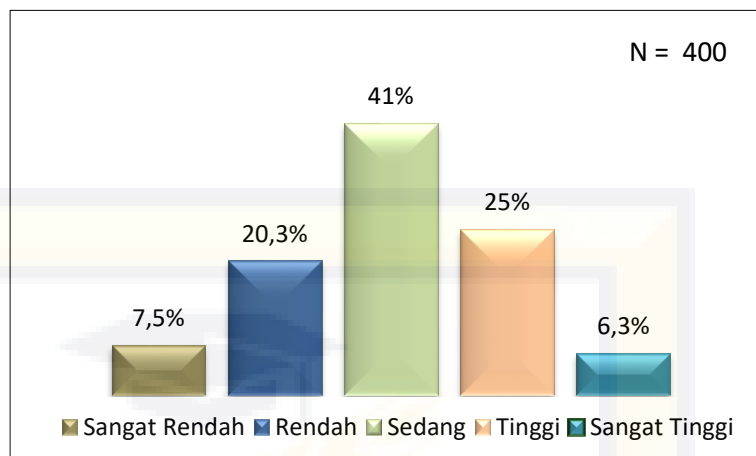


Diagram 4.6 *Emotional Exhaustion* berdasarkan kategori

Berdasarkan diagram batang tersebut yang didapatkan dari hasil analisis SPSS 2.0, ditemukan bahwa responden dengan skor yang sangat rendah ialah sebanyak 30 orang dengan persentase 7,5%, responden yang memiliki skor rendah sebanyak 81 orang dengan persentase 20,3%, responden dengan kategori sedang ialah sebanyak 164 dengan persentase 41%, responden dengan kategori tinggi sebanyak 100 orang dengan persentase 25%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 25 responden dengan persentase 6,3%.

b. Deskriptif Variabel Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Skor yang didapatkan pada alat ukur prokrastinasi akademik dianalisis menggunakan program SPSS 2.0. Diketahui hasil analisis deskriptif skala prokrastinasi akademik pada tabel 4.3 dengan jumlah sampel sebanyak 400 responden dengan nilai mean sebesar 73,81. Skor minimum sebesar 37, skor maksimum sebesar 103, dan nilai standar deviasi sebesar 11,66.

Tabel 4.3 Hasil Analisis Skala Prokrastinasi Akademik

Jumlah sampel	Mean	Skor Maksimum	Skor Minimum	Std. Deviasi
400	73.81	103	37	11.660

Hasil deskriptif tersebut digunakan untuk melakukan kategorisasi tingkatan skor sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategorisasi Penormaan Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi Penomoran	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 91,3$
Tinggi	$X > (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD})$	$X > 79,64$
Sedang	$(\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD})$	$67,98 < X < 79,64$
Rendah	$X < (\text{Mean} - 0,5 \text{ SD})$	$X < 67,98$
Sangat Rendah	$X < (\text{Mean} - 1,5 \text{ SD})$	$X < 56,32$

Hasil analisis data yang didapatkan terhadap variabel prokrastinasi akademik dengan jumlah 400 responden menunjukkan hasil yang bervariasi.

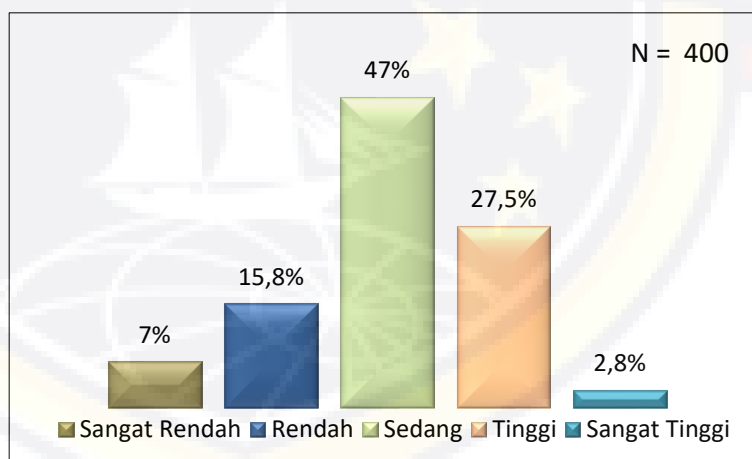


Diagram 4.7 prokrastinasi akademik berdasarkan kategori

Berdasarkan diagram batang tersebut yang didapatkan dari hasil analisis SPSS 2.0, ditemukan bahwa responden dengan skor yang sangat rendah ialah sebanyak 28 orang dengan persentase

7%, responden yang memiliki skor rendah sebanyak 63 orang dengan persentase 15,8%, responden dengan kategori sedang ialah sebanyak 188 dengan persentase 47%, responden dengan kategori tinggi sebanyak 110 orang dengan persentase 27,5%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 11 responden dengan persentase 2,8%.

3. Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi

a. Deskriptif *Emotional Exhaustion* Berdasarkan Demografi

1) Deskriptif *Emotional Exhaustion* Berdasarkan Jenis Kelamin

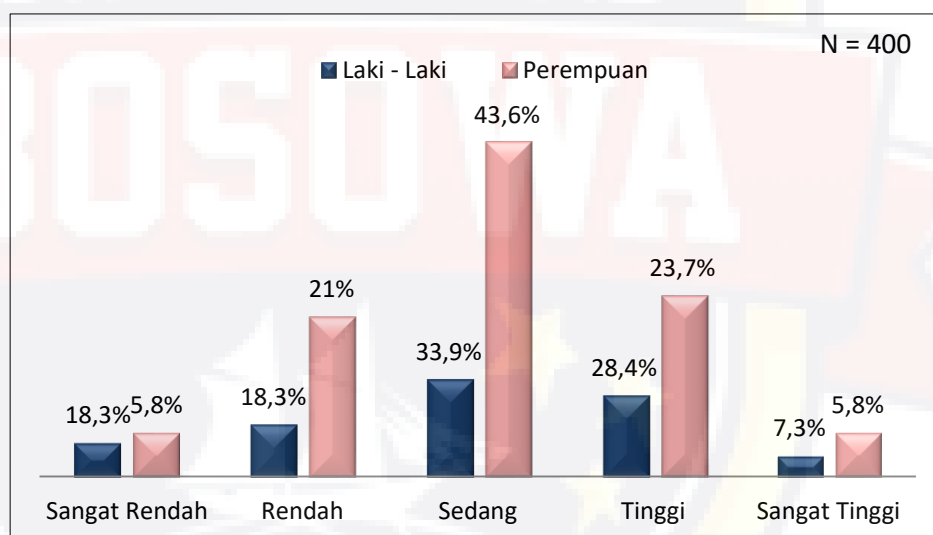


Diagram 4.8 Skor *emotional exhaustion* berdasarkan jenis kelamin

Kategorisasi *emotional exhaustion* berdasarkan jenis kelamin dari 400 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan hasil bahwa rata – rata mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang. Hal tersebut dapat dilihat pada diagram 4.7 bahwa sebanyak 37 laki – laki dengan persentase 33,9% dan 127 perempuan dengan persentase 43,6% berada pada kategori sedang.

Pada kategori sangat rendah, terdapat 13 mahasiswa laki – laki dengan persentase 18,3% dan 17 mahasiswa perempuan 5,8%. Kategori rendah terdapat 20 mahasiswa laki – laki dengan persentase 18,3% dan 61 mahasiswa perempuan dengan persentase 21%. Pada kategori tinggi, terdapat 31 laki – laki dengan persentase 28,4% dan 69 perempuan dengan persentase 23,7%. Sedangkan pada kategori sangat tinggi, terdapat 8 mahasiswa laki – laki dengan persentase 7,3% dan 17 mahasiswa perempuan dengan persentase 5,8%.

2) Deskriptif *Emotional Exhaustion* Berdasarkan Usia

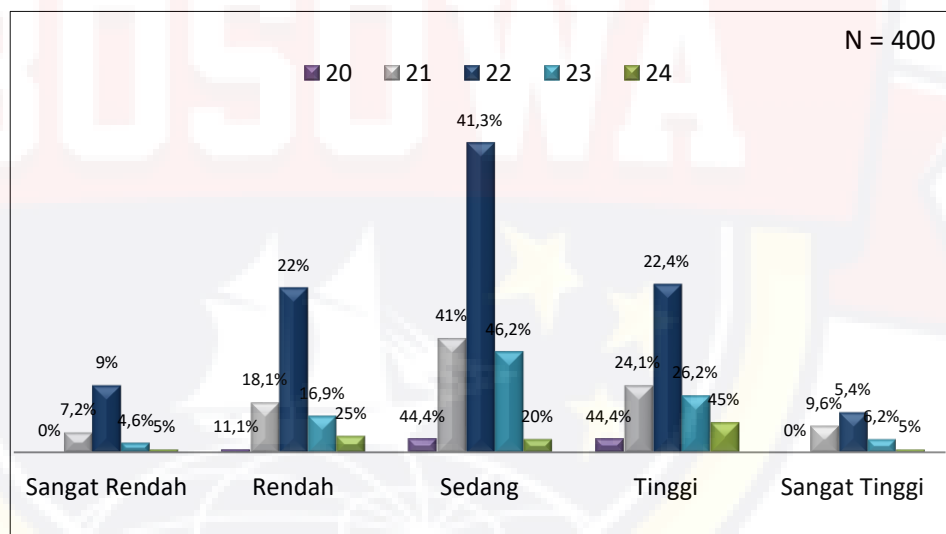


Diagram 4.9 Skor *emotional exhaustion* berdasarkan usia

Berdasarkan diagram di atas, dapat dilihat bahwa pada usia 20 tahun, tidak terdapat mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah, ada 1 orang mahasiswa yang memiliki kategori rendah dengan persentase 11, 1%, terdapat 4 orang mahasiswa yang memiliki skor sedang dengan persentase 44,4%, terdapat 4 orang mahasiswa yang memiliki skor tinggi

dengan persentase 44,4%, dan tidak seorang pun yang mengalami *emotional exhaustion* yang sangat tinggi.

Pada usia 21 tahun, terdapat 6 mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 7,2%, terdapat 15 mahasiswa yang memiliki skor rendah dengan persentase 18,1%, terdapat 34 mahasiswa yang memiliki skor sedang dengan persentase 41%, terdapat 20 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 24,1%, dan 8 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 9,6%.

Pada usia 22 tahun, terdapat 20 mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 9%, terdapat 49 mahasiswa yang memiliki skor rendah dengan persentase 22%, terdapat 92 mahasiswa yang memiliki skor sedang dengan persentase 41,3%, terdapat 50 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 22,4%, dan 12 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 5,4%.

Pada usia 23 tahun, terdapat 3 mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 4,6%, terdapat 11 mahasiswa yang memiliki skor rendah dengan persentase 16,9%, terdapat 30 mahasiswa yang memiliki skor sedang dengan persentase 46,2%, terdapat 17 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 26,2%, dan 4 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 6,2%.

Pada usia 24 tahun, terdapat seorang mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 5%, terdapat 5

mahasiswa yang memiliki skor rendah dengan persentase 25%, terdapat 4 mahasiswa yang memiliki skor sedang dengan persentase 20%, terdapat 9 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 45%, dan 1 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 5%.

3) Deskriptif *Emotional Exhaustion* Berdasarkan Suku

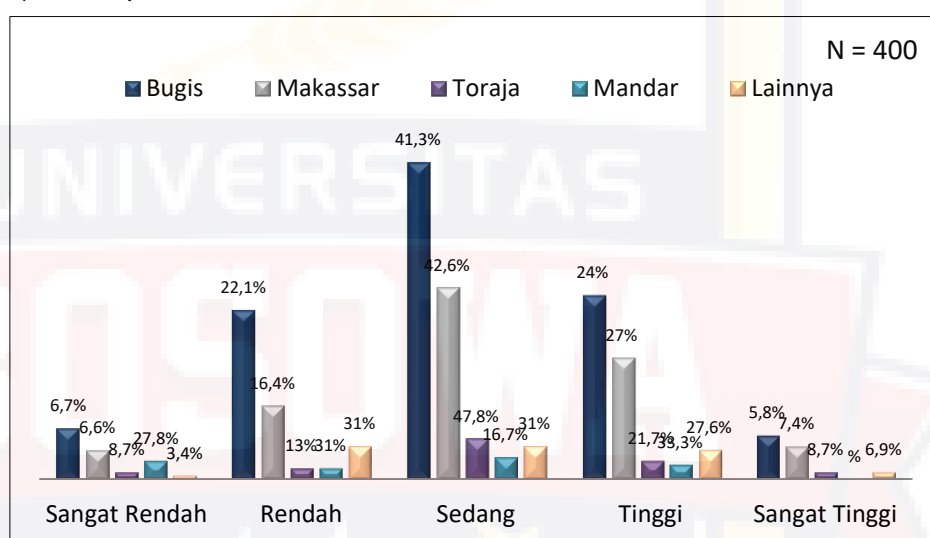


Diagram 4.10 Skor *emotional exhaustion* berdasarkan suku

Berdasarkan diagram tersebut, ditemukan bahwa pada suku bugis, terdapat 14 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 6,7%, terdapat 46 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 22,1%, sebanyak 86 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 41,3%, sebanyak 50 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 24%, dan terdapat 12 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 5,8%.

Pada suku Makassar, terdapat 8 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 6,6%, terdapat 20 orang

yang memiliki skor rendah dengan persentase 16,4%, sebanyak 52 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 42,6%, sebanyak 33 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 27%, dan terdapat 9 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 7,4%.

Pada suku Toraja, terdapat 2 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 8,7%, terdapat 3 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 13%, sebanyak 11 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 47,8%, sebanyak 5 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 21,7%, dan terdapat 2 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 8,7%.

Pada suku Mandar, terdapat 5 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 27,8%, terdapat 3 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 16,7%, sebanyak 6 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 33,3%, sebanyak 4 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 22,2%, dan tidak terdapat seorang pun yang memiliki skor sangat tinggi.

Pada suku – suku lainnya, terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 3,4%, terdapat 9 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 31%, sebanyak 9 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 31%, sebanyak 8 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase

27,6%, dan terdapat 2 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 6,9%.

4) Deskriptif *Emotional Exhaustion* Berdasarkan Fakultas

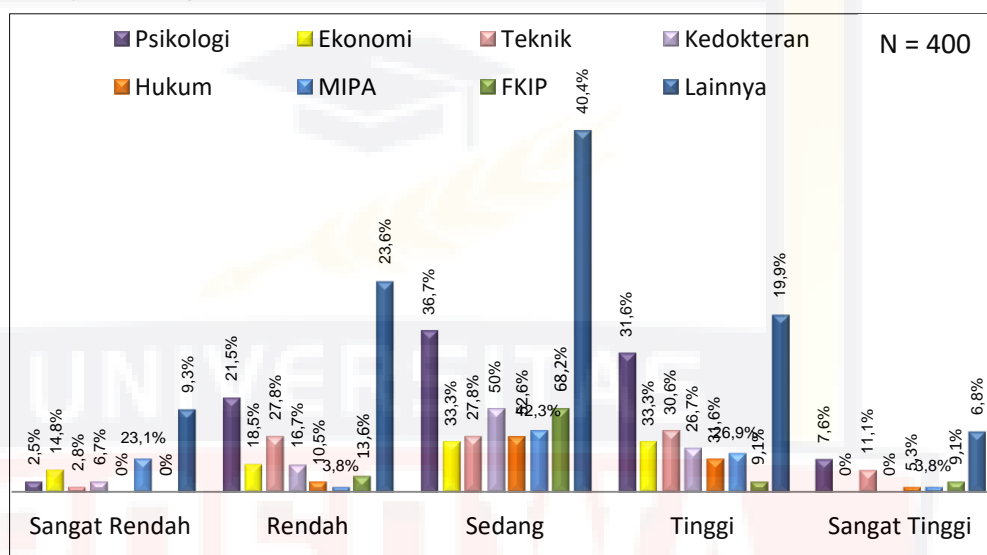


Diagram 4.11 Skor *emotional exhaustion* berdasarkan fakultas

Berdasarkan diagram tersebut, ditemukan bahwa pada fakultas Psikologi, terdapat 2 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 2,5%, terdapat 17 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 21,5%, sebanyak 29 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 36,7%, sebanyak 25 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 31,6%, dan terdapat 6 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 7,6%.

Pada fakultas Ekonomi, terdapat 4 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 14,8%, terdapat 5 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 18,5%, sebanyak 9 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 33,3%, sebanyak 9 orang yang memiliki skor tinggi

dengan persentase 33,3%, dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki skor sangat tinggi.

Pada fakultas Teknik, terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 2,8%, terdapat 10 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 27,8%, sebanyak 10 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 27,8%, sebanyak 11 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 30,6%, dan terdapat 4 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 11,1%.

Pada fakultas Kedokteran, terdapat 2 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 6,7%, terdapat 5 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 16,7%, sebanyak 15 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 50%, sebanyak 8 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 26,7%, dan tidak terdapat seorang pun yang memiliki skor sangat tinggi.

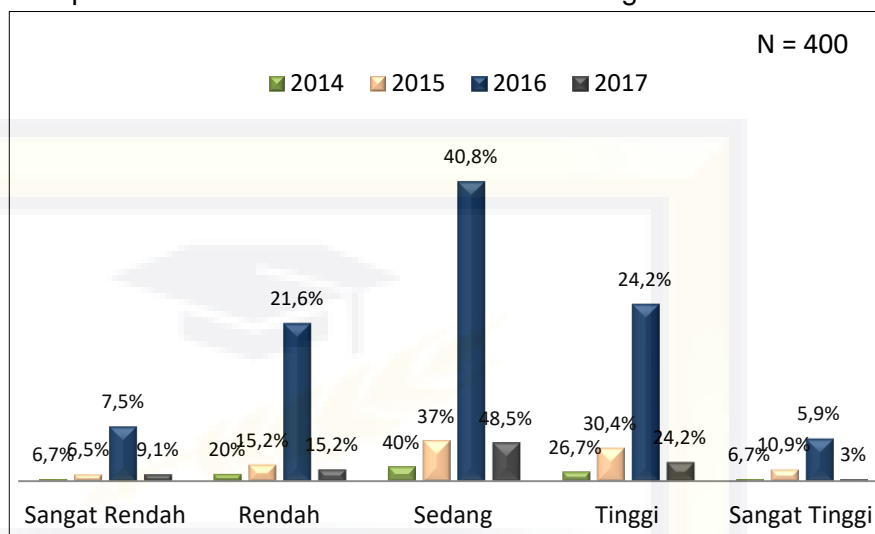
Pada fakultas Hukum, tidak terdapat seorang pun yang memiliki skor sangat rendah, terdapat 2 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 10,5%, sebanyak 10 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 52,6%, sebanyak 6 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 31,6%, dan terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 5,3%.

Pada fakultas MIPA, terdapat 6 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 23,1%, terdapat 1 orang

yang memiliki skor rendah dengan persentase 3,8%, sebanyak 11 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 42,3%, sebanyak 7 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 26,9%, dan terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 3,8%.

Pada fakultas FKIP, tidak terdapat mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah, terdapat 3 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 13,6%, sebanyak 15 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 68,2%, sebanyak 2 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 9,1%, dan terdapat 2 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 9,1%.

Pada fakultas – fakultas lainnya, terdapat 15 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 9,3%, terdapat 38 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 23,6%, sebanyak 65 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 40,4%, sebanyak 32 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 19,9%, dan terdapat 11 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 6,8%.

5) Deskriptif *Emotional Exhaustion* Berdasarkan AngkatanDiagram 4.12 Skor *emotional exhaustion* berdasarkan angkatan

Berdasarkan diagram tersebut, ditemukan bahwa pada angkatan 2014, terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 6,7%, terdapat 3 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 20%, sebanyak 6 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 40%, sebanyak 4 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 26,7%, dan terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 6,7%.

Pada angkatan 2015, terdapat 3 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 6,5%, terdapat 7 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 15,2%, sebanyak 17 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 37%, sebanyak 14 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 30,4%, dan terdapat 5 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 10,9%.

Pada angkatan 2016, terdapat 23 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 7,5%, terdapat 66 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 21,6%, sebanyak 125 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 40,8%, sebanyak 74 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 24,2%, dan terdapat 18 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 5,9%.

Pada angkatan 2017, terdapat 3 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 9,1%, terdapat 5 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 15,2%, sebanyak 16 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 48,5%, sebanyak 8 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 24,2%, dan terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 3%.

b. Deskriptif Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Demografi

1) Deskriptif Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

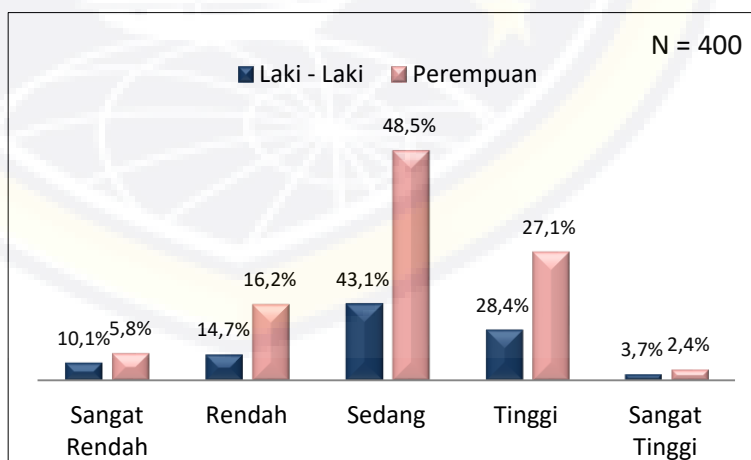


Diagram 4.13 Skor prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan diagram di atas, dapat dilihat bahwa pada mahasiswa laki - laki, terdapat 11 mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 10,1%, ada 16 mahasiswa yang memiliki kategori rendah dengan persentase 14,7%, terdapat 47 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 43,1%, terdapat 31 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 28,4%, dan terdapat 4 mahasiswa yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 3,7%.

Pada mahasiswa perempuan terdapat 17 mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah dengan presentase 5,8%, ada 47 orang mahasiswa yang memiliki kategori rendah dengan persentase 16,2%, terdapat 141 orang mahasiswa yang memiliki skor sedang dengan persentase 48,5%, terdapat 79 mahasiswa yang memiliki skor tinggi dengan persentase 27,1%, dan terdapat 7 mahasiswa yang memiliki skor sangat tinggi dengan presentase 2,4%.

2) Deskriptif Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Usia

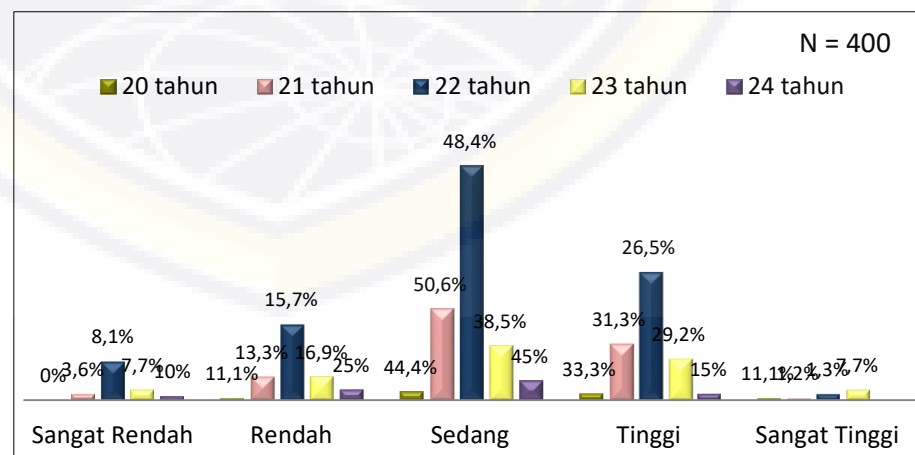


Diagram 4.14 Skor prokrastinasi akademik berdasarkan usia

Berdasarkan diagram di atas, dapat dilihat bahwa pada usia 20 tahun, tidak terdapat mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah, ada 1 orang mahasiswa yang memiliki kategori rendah dengan persentase 11,1%, terdapat 4 orang mahasiswa yang memiliki skor sedang dengan persentase 44,4%, terdapat 3 orang mahasiswa yang memiliki skor tinggi dengan persentase 33,3%, dan terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 11,1%.

Pada usia 21 tahun, terdapat 3 mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 3,6%, terdapat 11 mahasiswa yang memiliki skor rendah dengan persentase 13,3%, terdapat 42 mahasiswa yang memiliki skor sedang dengan persentase 50,6%, terdapat 26 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 31,3%, dan 1 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 1,2%.

Pada usia 22 tahun, terdapat 18 mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 8,1%, terdapat 35 mahasiswa yang memiliki skor rendah dengan persentase 15,7%, terdapat 108 mahasiswa yang memiliki skor sedang dengan persentase 48,4%, terdapat 59 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 26,5%, dan 3 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 1,3%.

Pada usia 23 tahun, terdapat 5 mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 7,7%, terdapat 11 mahasiswa yang memiliki skor rendah dengan persentase

16,9%, terdapat 25 mahasiswa yang memiliki skor sedang dengan persentase 38,5%, terdapat 19 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 29,2%, dan 5 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 7,7%.

Pada usia 24 tahun, terdapat 2 orang mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 10%, terdapat 5 mahasiswa yang memiliki skor rendah dengan persentase 25%, terdapat 9 mahasiswa yang memiliki skor sedang dengan persentase 45%, terdapat 3 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 15%, dan 1 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 5%.

3) Deskriptif Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Suku

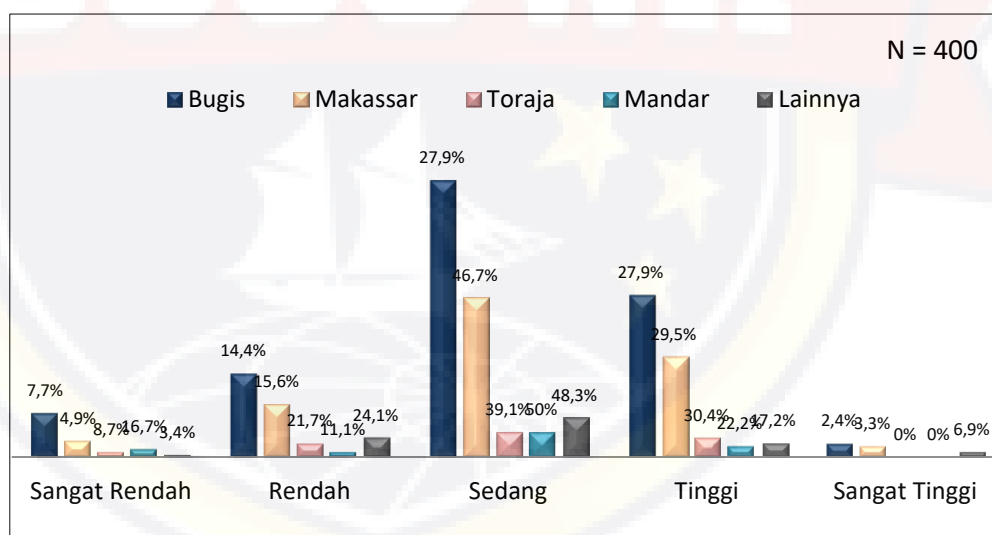


Diagram 4.15 Skor prokrastinasi akademik berdasarkan suku

Berdasarkan diagram tersebut, ditemukan bahwa pada suku bugis, terdapat 16 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 7,7%, terdapat 30 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 14,4%, sebanyak 99

orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 27,9%, sebanyak 58 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 27,9%, dan terdapat 5 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 2,4%.

Pada suku Makassar, terdapat 6 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 4,9%, terdapat 19 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 15,6%, sebanyak 57 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 46,7%, sebanyak 36 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 29,5%, dan terdapat 4 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 3,3%.

Pada suku Toraja, terdapat 2 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 8,7%, terdapat 5 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 21,7%, sebanyak 9 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 39,1%, sebanyak 7 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 30,4%, dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki skor sangat tinggi.

Pada suku Mandar, terdapat 3 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 16,7%, terdapat 2 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 11,1%, sebanyak 9 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 50%, sebanyak 4 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 22,2%, dan tidak terdapat seorang pun yang memiliki skor sangat tinggi.

Pada suku – suku lainnya, terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 3,4%, terdapat 7 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 24,1%, sebanyak 14 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 48,3%, sebanyak 5 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 17,2%, dan terdapat 2 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 6,9%.

4) Deskriptif Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Fakultas

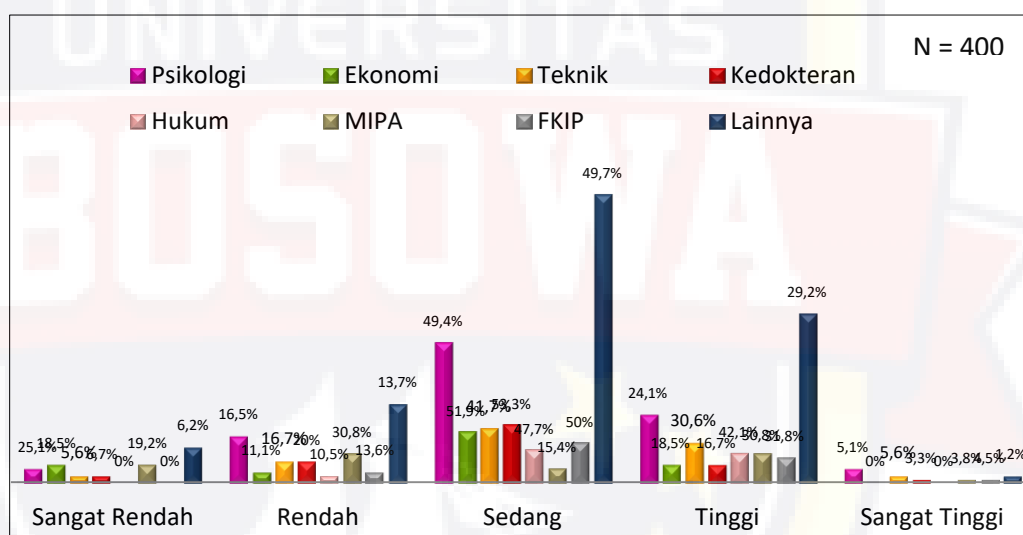


Diagram 4.16 Skor prokrastinasi akademik berdasarkan fakultas

Berdasarkan diagram tersebut, ditemukan bahwa pada fakultas Psikologi, terdapat 4 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 25,1%, terdapat 13 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 16,5%, sebanyak 39 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 49,4%, sebanyak 19 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 24,1%, dan terdapat 4 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 5,1%.

Pada fakultas Ekonomi, terdapat 5 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 18,5%, terdapat 3 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 11,1%, sebanyak 14 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 51,9%, sebanyak 5 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 18,5%, dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki skor sangat tinggi.

Pada fakultas Teknik, terdapat 2 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 5,6%, terdapat 6 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 16,7%, sebanyak 15 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 41,7%, sebanyak 11 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 30,6%, dan terdapat 2 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 5,6%.

Pada fakultas Kedokteran, terdapat 2 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 6,7%, terdapat 6 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 20%, sebanyak 16 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 53,3%, sebanyak 5 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 16,7%, dan terdapat 1 mahasiswa yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 3,3%.

Pada fakultas Hukum, tidak terdapat seorang pun yang memiliki skor sangat rendah, terdapat 2 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 10,5%, sebanyak 9 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 47,7%, sebanyak 8

orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 42,1%, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki skor sangat tinggi.

Pada fakultas MIPA, terdapat 5 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 19,2%, terdapat 8 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 30,8%, sebanyak 4 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 15,4%, sebanyak 8 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 30,8%, dan terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 3,8%.

Pada fakultas FKIP, tidak terdapat mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah, terdapat 3 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 13,6%, sebanyak 11 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 50%, sebanyak 7 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 31,8%, dan terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 4,5%.

Pada fakultas – fakultas lainnya, terdapat 10 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 6,2%, terdapat 22 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 13,7%, sebanyak 80 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 49,7%, sebanyak 47 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 29,2%, dan terdapat 2 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 1,2%.

5) Deskriptif Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Angkatan

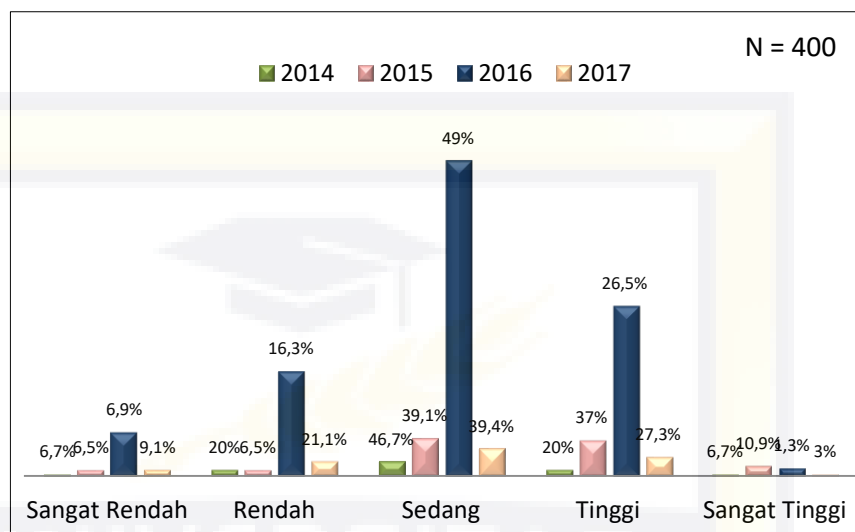


Diagram 4.17 Skor prokrastinasi akademik berdasarkan angkatan

Berdasarkan diagram tersebut, ditemukan bahwa pada angkatan 2014, terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 6,7%, terdapat 3 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 20%, sebanyak 7 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 46,7%, sebanyak 3 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 20%, dan terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 6,7%.

Pada angkatan 2015, terdapat 3 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 6,5%, terdapat 3 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 6,5%, sebanyak 18 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 39,1%, sebanyak 17 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 37%, dan terdapat 5 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 10,9%.

Pada angkatan 2016, terdapat 21 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 6,9%, terdapat 50 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 16,3%, sebanyak 150 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 49%, sebanyak 81 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 26,5%, dan terdapat 4 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 1,3%.

Pada angkatan 2017, terdapat 3 orang yang memiliki skor sangat rendah dengan persentase 9,1%, terdapat 7 orang yang memiliki skor rendah dengan persentase 21,2%, sebanyak 13 orang yang memiliki skor sedang dengan persentase 39,4%, sebanyak 9 orang yang memiliki skor tinggi dengan persentase 27,3%, dan terdapat 1 orang yang memiliki skor sangat tinggi dengan persentase 3%.

4. Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan pada penelitian ini ialah uji normalitas dan uji linearitas dengan bantuan program SPSS 2.0. berikut penjabaran hasil uji asumsi pada penelitian ini:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas terkait dengan normal atau tidaknya distribusi data yang dilakukan. Uji statistik normalitas yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah *kolmogorov smirnov* pada program SPSS 2.0 sebab sampel yang akan diteliti lebih dari 50 orang. Sugiyono (2014) menyatakan bahwa apabila data yang dihasilkan

tidak memenuhi uji asumsi, maka menggunakan data statistik non parametrik. Berikut hasil dari analisis uji normalitas:

Tabel 4.5 Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov*	Sig**	Keterangan
<i>Emotional Exhaustion</i> dan Prokrastinasi akademik	0.994	0.277	Terdistribusi Normal

Ket: *) Nilai Kolmogorov Smirnov – Z

**) Nilai Signifikansi Kolmogorov Smirnov – Z, $P > 0.05$

Berdasarkan uji normalitas pada tabel tersebut diperoleh hasil bahwa variabel *emotional exhaustion* dan prokrastinasi akademik memiliki nilai *Kolmogorov smirnov z* sebesar 0,994 dengan nilai signifikansi sebesar 0,277. Nilai signifikansi tersebut lebih besar daripada 0,05 ($0,277 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh telah terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Santoso (2016) menyatakan bahwa uji linieritas adalah suatu garis linear yang bertujuan untuk mengetahui apakah garis variabel X dan Y sejajar atau tidak. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel memiliki hubungan linear atau tidak. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis anova melalui program SPSS 2.0.

Pada penelitian ini, uji linieritas menggunakan bantuan program SPSS 2.0. Apabila nilai *linearity* $< 0,05$ maka terdapat nilai korelasi yang signifikan. Sebaliknya, jika nilai *linearity* $> 0,05$ maka tidak terdapat nilai korelasi yang signifikan.

Tabel 4.6 Uji Linearitas

Korelasi Antar Variabel	Linearity		Keterangan
	F*	Sig. F(P)**	
Prokrastinasi Akademik dan <i>Emotional Exhaustion</i>	398.233	0.000	Linear

Ket: *) Nilai Koefisien *Linearity*

***) Nilai Signifikansi *Linearity*

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 pada kolom *linearity*. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih kecil daripada 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *emotional exhaustion* dan prokrastinasi akademik.

5. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan suatu metode pengambilan keputusan berdasarkan hasil analisis data. Hipotesis adalah sebuah kesimpulan yang bersifat sementara dari rumusan masalah berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini digunakan uji regresi sederhana pada program SPSS. Dalam hipotesis statistik, rumus hipotesis penelitian dipasangkan. Oleh karena itu, dapat diputuskan dengan tegas yaitu menerima H_0 berarti menolak H_1 begitu pun sebaliknya (Sugiyono, 2016). Hasil analisis data penelitian yang memiliki nilai signifikansi $> 5\%$ maka H_0 diterima dan apabila nilai signifikan $< 5\%$ maka H_0 ditolak. Berikut hipotesis statistik pada penelitian ini:

H_0 : *Emotional exhaustion* tidak dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

H_1 : *Emotional exhaustion* dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Berikut merupakan hasil analisis hipotesis penelitian:

Tabel 4.7 Kontribusi *Emotional Exhaustion* terhadap Prokrastinasi Akademik

Variabel	RSquare*	Kontribusi	F**	Sig***	Keterangan
<i>Emotional Exhaustion</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	0.473	47.3%	357.084	0.000	Signifikan

Ket: *) R Square koefisien determinan

**) Nilai uji koefisien regresi secara simulant

***) Nilai signifikansi (< 0.05)

Tabel tersebut menunjukkan nilai *R Square* yang diperoleh ialah sebesar 0.473, dari nilai tersebut dapat diperoleh kontribusi *emotional exhaustion* terhadap prokrastinasi akademik memberikan sumbangan sebesar 47,3%. Sedangkan sisanya sebesar 52,7% adalah faktor lain yang diprediksi mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang tidak turut diteliti dalam penelitian ini.

Besaran kontribusi *emotional exhaustion* terhadap prokrastinasi akademik 47,3% ini memiliki nilai F sebesar 357,084 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($0,000 < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

emotional exhaustion dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Tabel 4.8 Koefisien interaksi *Emotional Exhaustion* terhadap Prokrastinasi Akademik

Variabel	Konstan*	B**	Nilai t	Sig***	Keterangan
<i>Emotional exhaustion</i> terhadap prokrastinasi akademik	20.730	0.665	7.298	0.000	Signifikan

Ket: *) Nilai konstanta
 **) Koefisien regresi
 ***) Nilai signifikansi ($< 0,05$)

Tabel tersebut menunjukkan nilai konstanta sebesar 20,730 dan nilai koefisien regresi sebesar 0,665. Persamaan regresi yang dapat terbentuk dengan rumus X terhadap $Y=a+bx$, sehingga persamaan *emotional exhaustion* (X) sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir ialah $= 20,730 + 0,665$ (*emotional exhaustion*).

Koefisien variabel *emotional exhaustion* terhadap prokrastinasi akademik (Y) sebesar 20,730, nilai koefisien tersebut positif yang berarti terdapat hubungan yang searah. Hasil ini memberikan gambaran bahwa terdapat hubungan yang positif variabel *emotional exhaustion* terhadap prokrastinasi akademik, maka semakin meningkat *emotional exhaustion* maka akan mempengaruhi peningkatan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

B. Pembahasan

1. Gambaran Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir memiliki hasil yang cukup bervariasi. Hasil tersebut diketahui dari analisis deskriptif variabel prokrastinasi akademik bahwa terdapat 28 mahasiswa atau 7% mahasiswa yang berada dalam kategori sangat rendah, 63 atau 15,8% mahasiswa yang berada dalam kategori rendah, 188 atau 47% mahasiswa yang berada dalam kategori sedang, 110 atau 27,5% yang berada dalam kategori tinggi, dan sisanya sebanyak 11 mahasiswa atau 2,8% yang berada dalam kategori sangat tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir melakukan prokrastinasi akademik dan tergolong dalam kategori sedang dengan jumlah 188 mahasiswa atau 47%. Hal tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir mampu mengendalikan perilakunya untuk menepati jadwal yang mereka tentukan untuk mengerjakan tugas akhirnya sehingga tidak menunda – nunda mengerjakan proposal atau skripsinya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sagita, Daharnis, dan Syahnar (2017). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat 105 responden atau sekitar 44,5% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dan berada pada

kategori sedang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Damri, Engkizar, dan Anwar (2017) juga mengungkapkan bahwa terdapat sebanyak 55,62% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dan hal tersebut berada pada kategori sedang.

Kebervarian tingkat skor prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu stress (Sagita, Daharnis, Syahniar, 2017), fisik, psikis, dan lingkungan (Fauziah, 2015), kontrol diri (Aini & Mahardayani, 2011), dukungan sosial orang tua (Safitri, 2018) dan regulasi diri (Febritama & Sanjaya, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara prokrastinasi akademik dengan stress. Penelitian ini juga menggambarkan bahwa stress yang dirasakan oleh mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih besar kemungkinan stress yang dirasakan tersebut akan meningkat sebab perilaku individu yang tidak mampu mengambil keputusan dengan baik ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2015) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu fisik, psikis, dan lingkungan. Faktor lingkungan memiliki pengaruh paling tinggi terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Aini dan Mahardayanti (2011) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat

signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2018) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Febritama dan Sanjaya (2018) menemukan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kebervariasian tingkat skor pada penelitian ini juga disebabkan oleh bervariasinya aspek – aspek pendukung terjadinya prokrastinasi akademik. Adanya 28 mahasiswa tingkat akhir yang berada pada kategori sangat rendah dikarenakan mereka mampu mengatur waktunya dengan baik, sehingga mereka mengumpulkan revisi skripsi tepat waktu. Mereka juga memiliki rencana kerja yang baik sehingga mereka fokus mengerjakan tugas akhirnya tersebut. Selain itu, mereka juga mampu mengelola keadaan emosinya sehingga tidak merasakan kecemasan ketika deadline pengumpulan tugas semakin dekat karena mereka percaya dengan kemampuan yang ia miliki.

Mahasiswa tingkat akhir berada pada usia 21 hingga 25 tahun atau berada pada masa perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, individu telah memiliki kesadaran diri dan tanggung jawab untuk mengerjakan tugas – tugas perkuliahannya hingga masa studinya selesai. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki skor sangat

rendah dalam melakukan prokrastinasi akademik telah memiliki sadar akan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa, sehingga tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsinya.

Selain itu, terdapat 11 orang mahasiswa yang memiliki tingkat skor sangat tinggi. Berdasarkan hasil wawancara, hal itu dikarenakan mahasiswa tersebut biasanya terburu – buru dalam mengerjakan skripsinya. Mereka juga terkadang lebih memilih untuk bersantai atau melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada segera mengerjakan revisi dari dosen pembimbingnya. Mereka juga merasakan tekanan yang berlebihan dalam proses pengerjaan skripsinya sehingga membuat mereka melakukan penundaan. Mahasiswa lain juga menyebutkan bahwa mereka menunda mengerjakan skripsinya tersebut karena takut salah dan tidak percaya akan kemampuan dirinya.

2. Gambaran Emotional Exhaustion pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat *emotional exhaustion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir memiliki hasil yang cukup bervariasi. Hal tersebut diketahui dari hasil analisis deskriptif variabel *emotional exhaustion* bahwa responden dengan skor yang sangat rendah ialah sebanyak 30 orang dengan persentase 7,5%, responden yang memiliki skor rendah sebanyak 81 orang dengan persentase 20,3%, responden dengan kategori sedang

ialah sebanyak 164 dengan persentase 41%, responden dengan kategori tinggi sebanyak 100 orang dengan persentase 25%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 25 responden dengan persentase 6,3%.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir merasakan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan tergolong dalam kategori sedang dengan jumlah 164 mahasiswa atau 41%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir mampu mengontrol emosinya dengan baik sehingga dapat menyeimbangkan antara emosi yang dirasakan dengan apa yang ia kerjakan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Putri (2013). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 22,5% mahasiswa merasakan kelelahan emosional pada kategori tinggi, 65% mahasiswa yang merasakan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang berada pada kategori sedang, dan 12,5% mahasiswa merasakan hal tersebut pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan adanya kebervariasian hadap variabel *emotional exhaustion*.

Kebervariasian tingkat skor *emotional exhaustion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya beban kerja berlebih dan konflik peran ganda (Septyaningsih dan Palupiningdyah, 2018) serta tuntutan fisik dan beban kerja (Wiati, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Septyaningsih dan Palupinindyah (2018) mengemukakan bahwa beban kerja yang berlebih dan adanya konflik yang terjadi antara pekerjaan dan keluarga memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kelelahan emosional (*emotional exhaustion*). Hal tersebut disebabkan karena ketika individu merasakan beban kerja yang berlebih maka ia akan berusaha untuk mengerjakan yang terbaik sehingga membutuhkan tenaga yang lebih. Begitu pun dengan konflik pekerjaan keluarga yang disebabkan karena individu kurang mampu untuk menyeimbangkan perannya pada pekerjaannya dan pada keluarganya.

Penelitian lain oleh Wiati (2015) juga mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi *emotional exhaustion* ialah karena adanya tuntutan fisik dan beban kerja. Tuntutan fisik berpengaruh secara positif dan signifikan pada kelelahan emosional. Selain itu, beban kerja juga berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kelelahan emosional. Individu yang bekerja terlalu keras melebihi batas kemampuannya sehingga pekerjaannya tidak dapat selesai dalam satu waktu dan *deadline* pengerjaan semakin dekat, maka akan membuat individu merasakan kelelahan emosional.

Setiap mahasiswa memiliki karakter yang berbeda – beda dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Masalah yang dialami pun cukup bervariasi. Mulai dari masalah akademik, keluarga, pertemanan, bahkan dengan diri sendiri. Seringkali mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bekerja terlalu keras dan merasa lelah meskipun telah beristirahat yang cukup. Hal – hal tersebutlah yang

juga dapat membuat kebervarian tingkat skor kelelahan emosional yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kebervarian tingkat skor pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kelelahan emosional juga disebabkan oleh beberapa aspek yang menunjang terjadinya kelelahan emosional pada individu, yaitu aspek fisik, emosi, dan mental. Mahasiswa yang memiliki skor sangat rendah terhadap kelelahan emosional ini memiliki ketahanan mental yang cukup baik, sebab mereka mampu mengelola keadaan emosinya yang telah habis terkuras saat sedang mengerjakan skripsinya. Mereka juga mampu mengatasi kelelahan yang ia rasakan dengan tetap mengerjakan hal – hal lain yang menyenangkan sehingga meningkatkan motivasinya dalam mengerjakan skripsinya tersebut.

Selain itu, juga terdapat mahasiswa tingkat akhir yang berada pada kategori sangat tinggi mengalami kelelahan emosional. Hal tersebut dikarenakan mereka merasa tertekan dalam mengerjakan skripsinya tersebut. Berdasarkan hasil wawancara peneliti, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasakan kewalahan akibat banyaknya tekanan dari orang – orang disekitarnya. Seperti terus – menerus ditanya terkait penyelesaian skripsinya, kapan wisuda, dibanding – bandingkan dengan orang lain, serta banyaknya revisi yang tak kunjung selesai.

3. *Emotional Exhaustion* Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian *emotional exhaustion* sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir pada uji hipotesis menunjukkan hasil yang signifikan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *emotional exhaustion* mampu mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa H_1 dalam penelitian ini diterima dan H_0 ditolak atau dengan kata lain, *emotional exhaustion* mampu menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Besaran nilai kontribusi *emotional exhaustion* terhadap prokrastinasi akademik memberikan sumbangan sebesar 47,3%. Sisanya sebesar 52,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dan tidak turut diteliti dalam penelitian ini. Hasil analisis tersebut juga menunjukkan arah yang positif atau dengan kata lain, semakin tinggi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademiknya. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah tingkat kelelahan emosionalnya semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Hasil ini sesuai dengan penelitian – penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sagita, Daharnis, Syahniar (2017) menyatakan bahwa stress memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik. Stress merupakan salah satu gejala yang dialami individu ketika merasakan kelelahan secara emosional. Penelitian lain yang dilakukan oleh Almeriasandy (2013) juga menunjukkan hasil yang sama, bahwa ketika individu mengalami keadaan emosional yang negatif maka ia cenderung melakukan perilaku prokrastinasi.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fatimaullah, Jahada, dan Silondae (2019) menyatakan hasil yang sama dengan penelitian ini bahwa salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik ialah karena kelelahan dan kurangnya motivasi saat pengerjaan tugas. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wiyono (2017) menemukan bahwa salah satu faktor internal mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik ialah karena ia merasakan kelelahan secara emosional.

Berdasarkan hasil penelitian – penelitian tersebut membuktikan bahwa adanya hubungan yang tidak seimbang antara pekerjaan dengan diri sendiri sehingga menimbulkan ketegangan dan kecemasan yang dirasakan secara emosional hingga individu merasa seluruh emosinya habis terkuras oleh apa yang ia kerjakan. Maslach dan Jackson (1981) menyatakan bahwa kelelahan emosional adalah suatu perasaan yang berlebihan pada individu hingga individu

tersebut merasa bahwa sumber daya emosionalnya telah habis terkuras oleh apa yang telah ia kerjakan.

Mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir cenderung mengalami kelelahan emosional karena memikirkan tentang proses penyelesaian skripsinya serta pekerjaan yang akan dijalani nantinya setelah masa studinya selesai. Penelitian yang dilakukan oleh Milana (2008) mengemukakan bahwa mahasiswa yang tingkat prokrastinasinya rendah yaitu mereka yang mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik atau melakukan *coping strategy* dengan tepat. Dengan kata lain, individu yang sering melakukan prokrastinasi ialah mereka yang kurang mampu mengelola emosinya dengan baik sehingga membuat sumber daya emosinya habis terkuras oleh apa yang dikerjakan.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki beban kerja yang berat, berbeda dengan beban kerja pada tugas – tugas perkuliahan lainnya. Dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa dituntut untuk bekerja keras sehingga tidak melewati batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Adanya tuntutan waktu yang dirasakan mahasiswa membuatnya merasakan ketegangan ketika mengerjakan skripsinya. Adanya konflik lain yang mengganggu kondisi emosional mahasiswa tersebut juga membuatnya sulit berkonsentrasi, sulit berpikir, dan sulit mengontrol sikapnya.

Mahasiswa yang telah mengalami kelelahan emosional dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa tersebut bermalas – malasan dan tidak termotivasi lagi dalam menyelesaikan tugas

akhirnya tersebut. Ia akan menunda untuk mengerjakan tugas – tugasnya tersebut sebab ia merasa lelah, cemas, dan kurang percaya pada kemampuan dirinya sendiri sehingga ia tidak mampu menyelesaikan skripsinya tepat waktu.

Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil wawancara peneliti terhadap beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa sebagian dari mereka ketika merasakan kelelahan secara emosional saat mengerjakan tugas akhirnya, maka mereka tidak mampu lagi untuk berpikir. Sehingga proses pengerjaan skripsinya pun tertunda hingga waktu yang tidak bisa ia tentukan.

Emotional exhaustion ialah suatu kondisi dimana individu merasa lelah secara emosional hingga merasa tak berdaya lagi. Dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa akan banyak menjumpai masalah yang lebih menantang baik masalah akademik maupun non-akademik. Ia diharuskan fokus dan berkonsentrasi pada pengerjaan skripsinya. Hal tersebut membutuhkan tenaga yang lebih untuk memikirkan cara penyelesaian skripsinya, apalagi jika batas waktu pengumpulan sudah semakin dekat. Disisi lain, ia juga harus mampu menyelesaikan masalah lain diluar proses pengerjaan tugas akhirnya ini jika ada.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat dihindari apabila ia mampu mengatasi masalah emosionalnya. Mahasiswa tingkat akhir yang mampu mengatasi dan mengelola emosinya maka ia akan lebih mudah untuk mengatasi masalah – masalah lainnya. Ketika keadaan

emosional individu positif, maka segala pekerjaan yang ia lakukan akan positif juga. Misalnya ketika mahasiswa yang memiliki *mood* yang positif, ia juga dengan semangat dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas akhirnya tersebut.

Hasil wawancara peneliti terkait hal tersebut menyatakan bahwa mereka yang sedang mengerjakan skripsi seringkali merasakan *mood* yang berubah – ubah. Ketika ia merasakan emosi yang negatif, maka ia menunda untuk mengerjakan tugas revisinya. Ia akan menunggu hingga suasana hatinya membaik dan kembali “mengumpulkan” *mood* terlebih dahulu untuk lanjut mengerjakan skripsinya.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dengan tingkat *emosional exhaustion* yang sedang ditandai dengan adanya kemampuan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang ada. Ia mampu mengerjakan beberapa pekerjaan dalam satu waktu tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Ketika ia mampu melakukan hal tersebut, maka tugas yang ia kerjakan akan selesai dengan tepat waktu. Sehingga ia tidak lagi gagal dalam mengatur waktunya.

Selain itu, mahasiswa yang memiliki *emotional exhaustion* yang sedang ditandai dengan kemampuannya dalam memfokuskan diri dan pikirannya tanpa merasa energinya habis terkuras oleh apa yang ia kerjakan. Ia mampu mengerjakan tugasnya tanpa terus – menerus mengikuti keinginannya untuk mengerjakan hal – hal lain yang lebih menyenangkan. Sehingga tugas yang ia hasilkan akan menjadi

maksimal dan tidak mengakibatkan keterlambatan dalam menyelesaikan skripsinya tersebut.

Mahasiswa dengan tingkat *emotional exhaustion* yang sedang juga seharusnya mampu mengatasi perasaan cemas dan ketakutan - ketakutan yang ia rasakan ketika mengerjakan skripsinya. Ia juga memiliki motivasi dalam mengerjakan skripsinya. Oleh karena itu, ia tidak akan merasa ragu dan akan percaya pada kemampuan yang ia miliki. Sehingga dalam pengerjaan skripsinya pun ia tidak lagi merasa takut gagal dan menghindar untuk mengerjakan skripsinya.

4. Limitasi Penelitian

Limitasi dari penelitian ini ialah peneliti hanya melakukan penelitian pada mahasiswa yang berada pada tingkat universitas saja, tidak pada perguruan tinggi seperti sekolah tinggi ilmu kesehatan, ekonomi, serta sekolah kedinasan yang juga mengerjakan tugas akhir berupa karya tulis ilmiah. Sedangkan, mahasiswa pada perguruan tinggi tersebut juga bisa jadi merasakan kelelahan emosional hingga cenderung melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Oleh sebab itu, temuan pada penelitian ini kemungkinan hanya bisa diterapkan pada mahasiswa yang berada pada tingkat universitas saja.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait *emotional exhaustion* sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir menunjukkan bahwa:

1. *Emotional exhaustion* diprediksi dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) memiliki pengaruh yang positif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas skripsi. Sehingga semakin tinggi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang dirasakan, maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademiknya. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah tingkat kelelahan emosionalnya semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Penelitian ini menemukan adanya kebervarian tingkat skor variabel *emotional exhaustion* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang dalam merasakan *emotional exhaustion*, begitupun dengan kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik saat mengerjakan skripsi.

B. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *emotional exhaustion* diprediksikan dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka diharapkan kepada:

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi intervensi terhadap *emotional exhaustion* yang dialami mahasiswa. Untuk itu, kepada instansi pendidikan agar mampu menyediakan fasilitas belajar yang lebih efektif untuk dapat membuat mahasiswa tidak bosan selama proses perkuliahan dan mendukung mahasiswa agar belajar tanpa adanya tekanan sehingga tidak terjadi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*).
2. Hasil penelitian ini sebagai informasi kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi supaya mampu mengelola emosinya dengan baik agar tidak merasakan kelelahan emosional yang kemungkinan akan berdampak pada proses pengerjaan skripsinya. Beberapa cara yang bisa dilakukan ialah dengan tetap melakukan hobi, berolahraga, serta mengerjakan hal – hal yang menyenangkan diri sendiri yang tentunya perlu diimbangi dengan tetap mengerjakan tugas akhirnya tersebut.
3. Temuan pada penelitian ini bahwa kelelahan emosional pada mahasiswa diprediksikan akan mempengaruhi perilaku prokrastinasinya, sehingga peneliti menyarankan kepada orang tua dan keluarga mahasiswa agar dapat membantu kelancaran proses mengerjakan skripsi dengan memberikan ruang kerja yang kondusif.

Selain itu, peneliti juga menyarankan agar antar orang tua dan mahasiswa dapat mengembangkan hubungan yang lebih dekat, menjadi pendengar yang baik, memberikan motivasi dan berbagai bentuk dukungan lainnya.

4. Penelitian ini dilakukan hanya sebatas untuk menguji variabel *emotional exhaustion* terhadap prokrastinasi akademik. Sehingga diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan analisis lebih jauh terkait pengaruh serta agar melakukan penelitian eksperimen antar kedua variabel tersebut.
5. Penelitian ini hanya menguji variabel *emotional exhaustion* terhadap prokrastinasi akademik. Sehingga diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengaitkan variabel prokrastinasi akademik dengan variabel – variabel lain yang dapat menjadi faktor munculnya prokrastinasi akademik, serta diharapkan untuk mengambil subjek pada jenjang pendidikan yang berbeda – beda. Misalnya, pada siswa SMP, siswa SMA, ataupun pada mahasiswa yang masih aktif kuliah.
6. Penelitian ini menemukan kebervariasian tingkat kedua variabel. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat menganalisis lebih lanjut terkait penyebab kebervariasian tingkat skor tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. (2010). *Modul Metode Penelitian dan Teknik Penulisan Laporan Karya Ilmiah*. Bandung : PAAP FE-UNPAD
- Aini, N & Mahardayani, H. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 2 65 - 71.
- Almeryasandy, F. (2013). Hubungan Antara *Emotional Exhaustion* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Skripsi. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*.
- Anggawijaya, S. (2013). Hubungan Antara Depresi dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), 1-12. Academia.edu
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Avico, R. C & Mujidin, M. (2014). Hubungan Antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bengkulu yang Bersekolah di Yogyakarta. *Jurnal Empathy. Vol. 2 (2) 62- 65. ISSN: 2303-114X*
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basco, M.R. (2010). *The Procrastinator's Guide to Getting Things Done*. New York: The Guilford Press.
- Boice, R. (1996). *Procrastination and Blocking: A Novel, Practical Approach*. Westport: Praeger Publishers.
- Bungin, B. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Books.
- Cherniss, C. (1980). *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. London: Dage Publications.

- Churiyah, M. (2011). Pengaruh Konflik Peran, Kelelahan Emosional terhadap Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi. *Jurnal Ekonomi Bisnis, TH 16, (2): 145-154.*
- Crozpanzano, R & Wright, T. (1998). Emotional Exhaustion as a Predictor of Job Performance and Voluntary Turnover. *Journal of applied Psychology, 83(3), 486 – 493.* <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.3.486>
- Cropanzano, Byrne & Rupp. (2003). The Relationship of Emotional Exhaustion to Work Attitudes, Job Performance, and Organizational Citizenship Behaviors. *Journal of Applied Psychology. Vol. 88 (1), 160–169*
- Daldiyono. (2009). *How To Be a successful Student.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Damri, Engkizar, & Anwar. (2017). Hubungan Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Edukasi, 3 (1), ISSN; 2460 – 4917.*
- Danim, S & Darwis. (2003). *Metode Penelitian Kebidanan: Prosedur, Kebijakan Dan Etik.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dyna, N. W. & Surya, M. P. (2015). Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Kepuasan Kerja Guru SMK Di Denpasar. *E-jurnal Manajemen Unud. Vol. 4, (4) 943-959.*
- Fatimaullah, Jahada, & Silondae, D. (2019). Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendari. *Jurnal Ilmiah Bening. Vol. 3 No 1. ISSN: 2548 – 4222.*
- Fatmawati. (2014). Motivasi Berprestasi Dan Motivasi Berafiliasi Siswa Etnis Tionghoa Yang Bersekolah Di SMA Negeri I Tebas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran. Vol. 3 No. 10.*
- Fauziah, H. (2015). Faktor – faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi: Psymphatic. 2 (2), https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453.*
- Febriani, R., Zaitul, & Antoni. (2017). Beban Kerja dan Kelelahan Emosional Perawat Wanita yang Sudah Berkeluarga: Konflik Kerja Keluarga sebagai Variabel Mediasi. *Sinmag, 285 – 292.*
- Febritama, S & Sanjaya, E. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ecopsy, 5(2). ISSN: 2354 – 7634.*

- Ferrari, J.R. (1991). Self Handicapping by Procrastination: Protecting Self Esteem Social-Esteem, or Both?. *Journal of Research in Personality*.
- Ferrari, J.R. (2010). *Still Procrastinating?*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*. 4(4), 4 – 40.
- Gunarsa, S. D. (1983). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orang Tua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma (tidak diterbitkan).
- Havighurst, R.J. (1972). *Development tasks and education*. New York: Longman.
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologi Pendidikan: Terapannya di Kelas*. Malang: Gunung Samudera.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Indah, P., & Shofiah, V. (2012). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Ketidakjuruhan Akademik Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi*. Vol 8 (1).
- Irawati, I. (2017). *Guru Muslim Abad 21*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Indrayani & Djami, M.E. (2013). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: TIM.
- Ivancevich, J. M., Konopaske. R., & Matteson, M. T. (2007). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now*. United State: The McGraw-Hill Companies.
- Kusumah, I. (2007). *Risalah pergerakan mahasiswa*. Bandung: Indydec Press
- Kusriyani, T, dkk. (2016). Pengaruh Konflik Peran, Kelelahan Emosional Dan Kepuasan Kerja Terhadap Intensitas Turnover Yang Dimediasi Komitmen Organisasi Pada Dinas Pasar Kota Semarang. *Journal Of Management*. Vol. 2 (2). ISSN: 2502 – 7689

Landy, Frank J. & Jeffrey M. Conte. (2004). *Work in 21st Century. An Introduction to Industrial and Organization Psychology*. MC Graw Hill : New York

Lubis, N. L. (2016). *Depresi*. Jakarta: Kencana.

Maslach, C. (2003). *Burnout the cost of caring*. Marol book. Los altos.

Maslach, C, Et. Al. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397 – 422.

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal Article of Organizational Behavior*. 2(2): 99 – 133. DOI: 10.1002/job.4030020205

Maslach, C. (1982). *Burnout The Cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ Prentice – Hall.

Marie, S. (2018). *Survei Buktikan Mahasiswa Zaman Sekarang Mudah Depresi, Ini Sebabnya!*. <https://www.idntimes.com/science/discovery/winda-carmelita/survei-buktikan-mahasiswa-zaman-sekarang-mudah-depresi>

Meilantifa. (2018). Pengaruh Kelelahan Emosional Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Inovasi: Vol. 20 (1)*, 26 – 30.

Milana, A. (2008). *Hubungan Antara Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. (tidak diterbitkan).

Nasution, S. (2008). *Berbagai Pendekatn Dalam Proses Belajar dan Mengajar*. Jakarta: Bumi Akasara.

Notosoedirjo, M. (2001). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: Universitas Muhammadiyah.

Novitasari, W. dkk. (2013). Pengaruh Persepsi Terhadap Ghost Shopper Dan Job Demands Terhadap Emotional Exhaustion Karyawan Sebagai Customer Service. *Universitas Brawijaya Malang*

Papalia. E. D. (2009). *Human Development : Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

Pines, A., Aronson, E., & Elliot. (1989). *CareerBurnout: Causes And Cures*. New York: Free Press.

Purwanto. (2011). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Putri, T. (2018). *Alasan Kurang Tidur dari 8 Jam Bisa Sebabkan Depresi*. <https://lifestyle.okezone.com/read/2018/01/08/481/1841668/alasan-kurang-tidur-dari-8-jam-bisa-sebabkan-depresi>
- Putra, W. (2018). *Motif dan Pesan Misterius Mahasiswa Telkom Bunuh Diri*. https://news.detik.com/berita/d-4125594/motif-dan-pesan-misterius-mahasiswa-telkom-bunuh-diri?_ga=2.103722944.1186742078.1578848673-2109917739.1578848673
- Robandi, I. (2010). *The Ethos of Sakura*. Yogyakarta: Andi.
- Safitri, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 14 (2), 165 – 184. ISSN: 1858 – 4063.
- Sagita, D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 01(02), 37 – 72
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S.W. (1978). *Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivistis dalam Gerakan Protes Mahasiswa*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Santoso. (2016). *Pengantar Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Septyaningsih, R & Palupiningdyah. (2017). Pengaruh Beban Kerja Berlebih dan Konflik Pekerjaan Keluarga Terhadap Kinerja Melalui Kelelahan Emosional. *Management Analysis Journal*, 6(4), 461 – 472. ISSN: 2252 – 6552.
- Suminar dan Yulianti. (2013). The Effect of Emotional Exhaustion on Job Satisfaction and its Impact on Performance. *International Peer Reviewed Journal*, Vol.5, 2244-1506
- Susanto, A. (2018). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counselling Psychology*. Vol 3 (4), 503-509
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta Analytic and Theoretical Review of Quessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. Vol 5 (33), 135-145.

- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode riset kuantitatif: teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi islam*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sutriyono, R dan Prasetya, B.E.A (2012). Perbedaan Prokrastinasi Akademik dalam menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Berdasarkan Tipe Kepribadian A dan B. *Jurnal Psikologi*, 28 (2), 127-135.
- Thanawatdech, T., et. al. (2014). The Relationship Among Job Demands, Work Engagement, and Turnover Intentions in The Multiple Groups of Different Levels of Perceived Organizational Supports. *Universal Journal of Management*. 2 (7), 272 – 285.
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally. *Paper presented at meeting of American Educational Research Association at April 1990*. Boston
- Wagner, D., Barnes, C., & Scott, B. (2013). Driving it Home: How Workplace Emotional Labor Harms Employee Home Life. *Personnel Psychology*. Vol. 67 (2). <https://doi.org/10.1111/peps.12044>
- Wagiran. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Teori dan Implementasi)*. Sleman: Deepublish.
- Wiati, S. (2015). Pengaruh Iklim Organisasi, Beban Kerja, dan Konflik Peran Terhadap Kelelahan Emosional pada Tenaga Buruh di PT. Dreamwear Bogor. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta*.
- Wibowo, A. (2015). *Motivasi Diri*. Jakarta: PT Grasindo.



LAMPIRAN 1

Hasil Uji Validitas Isi

(Hasil CVR dan Uji Keterbacaan)

**REKAPITULASI SUBJECT MATTER EXPERT
SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK**

No. Item	Ibu Sri Hayati, M. Psi., Psikolog	Pak Arie Gunawan HZ, M. Psi., Psikolog	Ibu Hasniar AR, S. Psi., M. Si	Jumlah	CVR	Keterangan
1.	1	1	1	3	1	Valid
2.	1	1	1	3	1	Valid
3.	1	1	1	3	1	Valid
4.	1	1	1	3	1	Valid
5.	1	1	1	3	1	Valid
6.	1	1	1	3	1	Valid
7.	1	0	1	2	0,33	Valid
8.	1	1	1	3	1	Valid
9.	1	1	1	3	1	Valid
10.	1	1	1	3	1	Valid
11.	1	1	1	3	1	Valid
12.	1	1	1	3	1	Valid
13.	1	1	1	3	1	Valid
14.	1	1	1	3	1	Valid
15.	1	1	1	3	1	Valid
16.	1	1	1	3	1	Valid
17.	1	1	1	3	1	Valid
18.	1	1	1	3	1	Valid
19.	1	1	1	3	1	Valid
20.	1	1	1	3	1	Valid
21.	1	1	1	3	1	Valid
22.	1	1	1	3	1	Valid
23.	1	1	1	3	1	Valid
24.	1	1	1	3	1	Valid
25.	1	1	1	3	1	Valid
26.	1	1	1	3	1	Valid

27.	1	1	1	3	1	Valid
28.	1	1	1	3	1	Valid
29.	1	1	1	3	1	Valid
30.	1	1	1	3	1	Valid
31.	1	1	1	3	1	Valid
32.	1	1	1	3	1	Valid

Berdasarkan rekapitulasi hasil *review* dari 3 *subject matter expert* mengenai skala perilaku prokrastinasi akademik yang berjumlah 32 item menunjukkan nilai CVR yang berbeda-beda yakni 1 dan 0,33. Item – item yang dikoreksi oleh SME termasuk dalam kategori berguna tapi masih perlu diperbaiki ialah item 9, 17, 19, 25, 14, 7, 23, 8, dan 24. Hasil CVR dari item – item tersebut ialah bernilai 1 dan dikatakan esensial. Item yang termasuk dalam kategori berguna tetapi tidak esensial ialah item 7. Hasil CVRnya bernilai 0,33. *Subject matter expert* menyarankan untuk memperbaiki redaksi kalimat pada item – item tersebut.

**REKAPITULASI SUBJECT MATTER EXPERT
SKALA *EMOTIONAL EXHAUSTION***

No. Item	Ibu Sri Hayati, M. Psi., Psikolog	Pak Arie Gunawan HZ, M. Psi., Psikolog	Ibu Hasniar AR, S. Psi., M. Si	Jumlah	CVR	Keterangan
1.	1	1	1	3	1	Esensial
2.	1	1	1	3	1	Esensial
3.	1	1	1	3	1	Esensial
4.	1	1	1	3	1	Esensial
5.	1	1	1	3	1	Esensial
6.	1	1	1	3	1	Esensial
7.	1	1	1	3	1	Esensial
8.	1	1	1	3	1	Esensial
9.	1	1	1	3	1	Esensial
10.	1	1	1	3	1	Esensial
11.	1	1	1	3	1	Esensial
12.	1	1	1	3	1	Esensial
13.	1	1	1	3	1	Esensial
14.	1	1	1	3	1	Esensial
15.	1	1	1	3	1	Esensial
16.	1	1	1	3	1	Esensial
17.	1	1	1	3	1	Esensial
18.	1	1	1	3	1	Esensial
19.	1	1	1	3	1	Esensial
20.	1	1	1	3	1	Esensial
21.	1	-1	-1	-1	-1,66	Tidak Esensial
22.	1	1	1	3	1	Esensial
23.	1	1	1	3	1	Esensial
24.	1	1	1	3	1	Esensial
25.	0	1	1	2	0,33	Esensial
26.	1	-1	1	1	-0,33	Tidak Esensial

No. Item	Ibu Sri Hayati, M. Psi., Psikolog	Pak Arie Gunawan HZ, M. Psi., Psikolog	Ibu Hasniar AR, S. Psi., M. Si	Jumlah	CVR	Keterangan
27.	1	-1	1	1	-0,33	Tidak Esensial
28.	1	1	1	3	1	Esensial
29.	1	1	1	3	1	Esensial
30.	1	1	1	3	1	Esensial

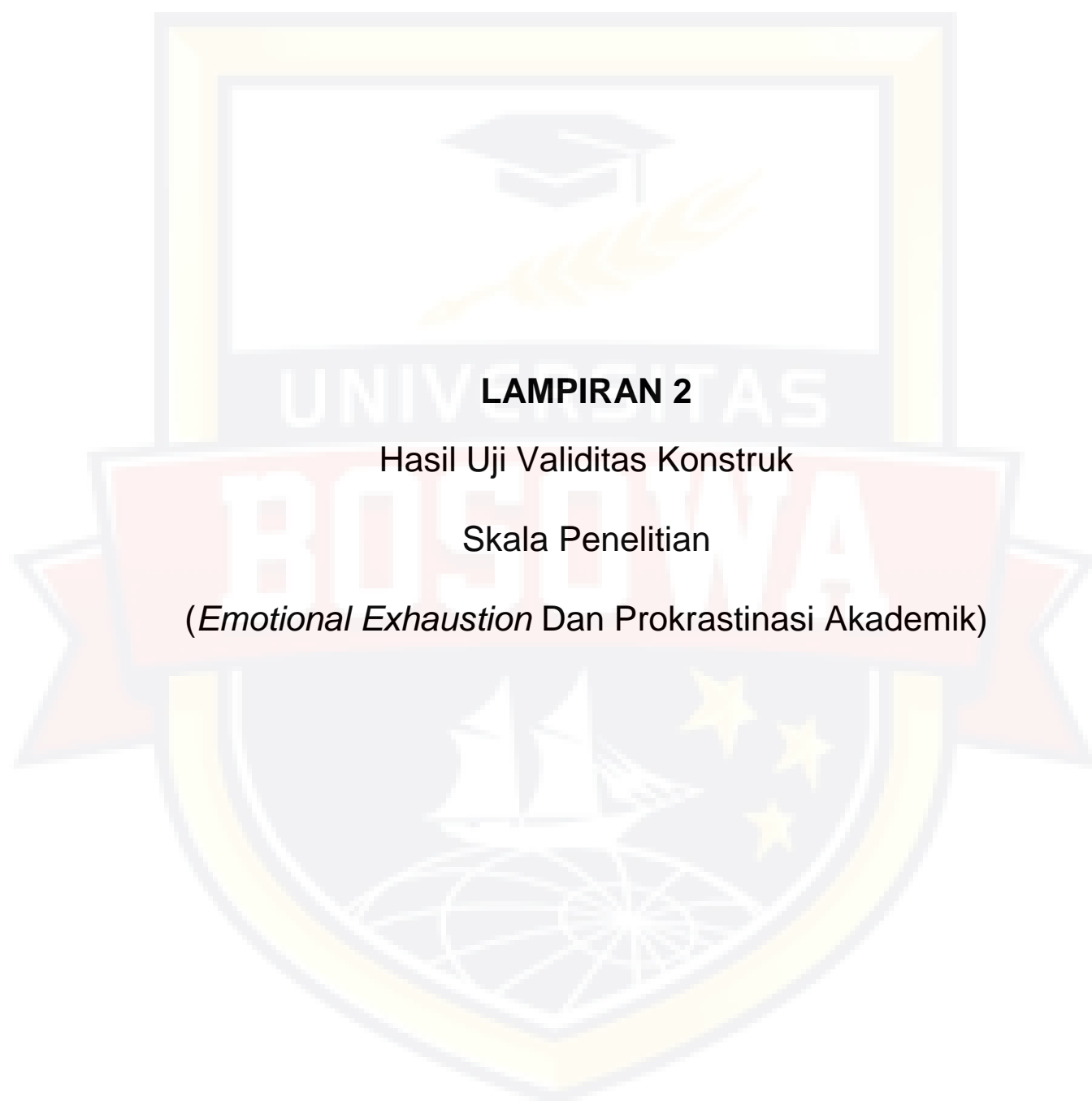
Berdasarkan rekapitulasi hasil *review* dari 3 *subject matter expert* mengenai skala perilaku *emotional exhaustion* yang berjumlah 30 item menunjukkan nilai CVR yang berbeda-beda yakni 1, 0,33, -0,33, -0,66. Item – item yang dikoreksi oleh SME yang masuk pada kategori tidak esensial ialah item 21 dan item 27. Sedangkan item selebihnya masuk pada kategori esensial. *Subject matter expert* menyarankan untuk memperbaiki redaksi kalimat pada beberapa item tertentu.

SME pertama menyatakan bahwa aitem 25 berguna tapi tidak esensial dan perlu untuk dilakukan perubahan redaksi kalimat seperti “Penyelesaian tugas – tugas skripsi tidak mempengaruhi kesehatan fisik saya”. SME pertama juga menyarankan untuk mengubah redaksi kalimat pada indikator pertama yaitu “Menunda memulai pengerjaan tugas”. SME kedua menyatakan bahwa aitem 21, 26, dan 27 tidak esensial dan perlu diperbaiki. Ia juga menyarankan untuk menghapuskan beberapa aitem unfavorable dan memperbaiki redaksi kalimat terhadap beberapa aitem, yaitu aitem 1, 4, 13, 15, 18, dan 22.

Hasil Uji Keterbacaan

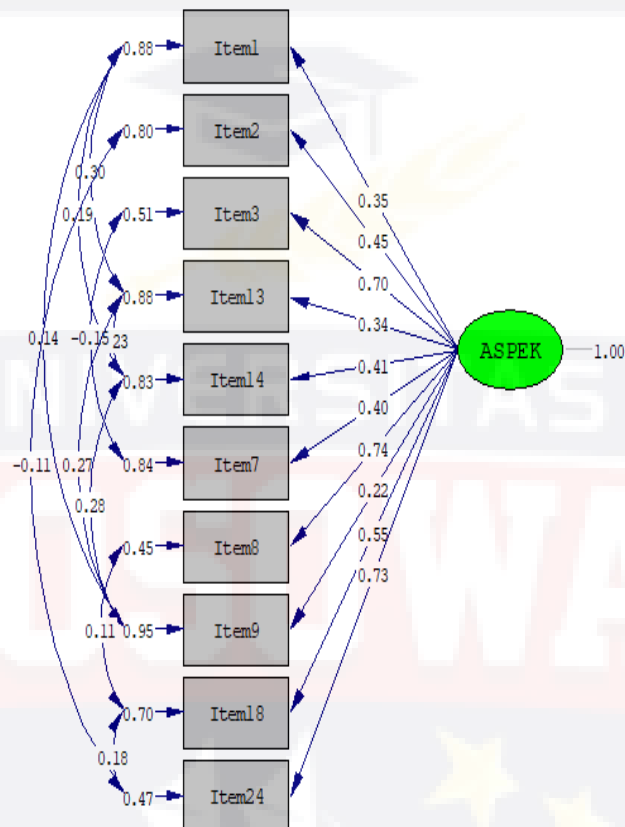
Berikut adalah hasil uji keterbacaan skala emotional exhaustion dan prokrastinasi akademik yang dilakukan terhadap 1 orang dosen dan 4 orang mahasiswa:

No.	Hasil Review Skala	Keterangan
1	Tampilan, Layout, Bahasa, Font, dll sudah bagus	-
2	Skala googleform tambahkan ucapan terima kasih pada akhir pengerjaan skala	direvisi
3	Tambahkan ucapan terima kasih	direvisi
4	Tampilan, Layout, Bahasa, Font, dll sudah bagus	-
5	Tampilan, Layout, Bahasa, Font, dll sudah bagus	-



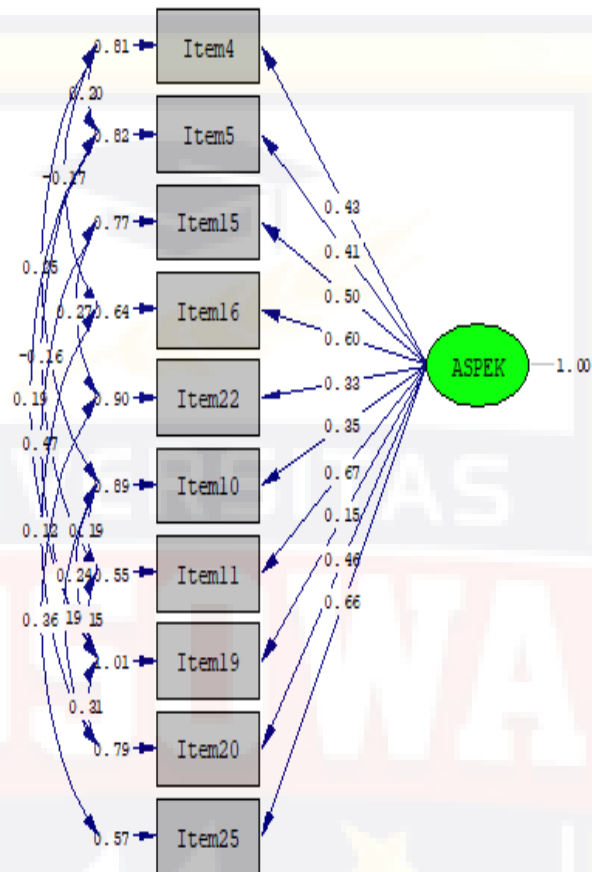
Variabel *Emotional Exhaustion*

1. Output validitas konstruk *Emotional Exhaustion* aspek Emosi



Chi-Square=35.79, df=25, P-value=0.07492, RMSEA=0.042

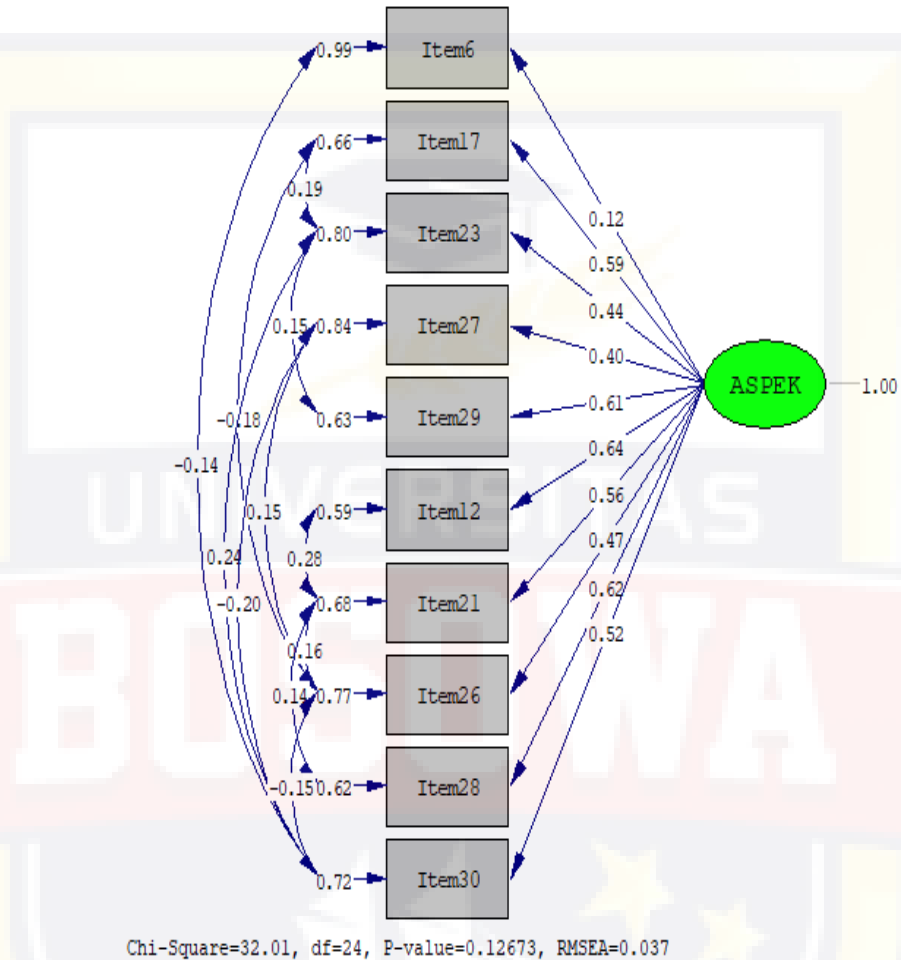
No.	Item	Factor Loading	Error	T-Value	Keterangan
1.	Item 1	0.35	0.07	5.19	Valid
2.	Item 2	0.45	0.07	6.60	Valid
3.	Item 3	0.70	0.06	11.31	Valid
4.	Item 7	0.40	0.07	5.68	Valid
5.	Item 8	0.74	0.06	12.26	Valid
6.	Item 9	0.22	0.07	3.11	Valid
7.	Item 13	0.34	0.07	5.04	Valid
8.	Item 14	0.41	0.07	6.16	Valid
9.	Item 18	0.55	0.07	8.04	Valid
10.	Item 24	0.73	0.06	11.76	Valid

2. Output validitas konstruk *Emotional Exhaustion* aspek Fisik

Chi-Square=29.11, df=21, P-value=0.11147, RMSEA=0.039

No.	Item	Factor Loading	Error	T-Value	Keterangan
1.	Item 4	0.43	0.07	6.26	Valid
2.	Item 5	0.41	0.07	5.58	Valid
3.	Item 10	0.35	0.07	4.71	Valid
4.	Item 11	0.67	0.07	10.19	Valid
5.	Item 15	0.50	0.07	7.32	Valid
6.	Item 16	0.60	0.07	9.15	Valid
7.	Item 19	0.15	0.08	1.98	Tidak Valid
8.	Item 20	0.46	0.07	6.58	Valid
9.	Item 22	0.33	0.07	4.64	Valid
10.	Item 25	0.66	0.06	10.31	Valid

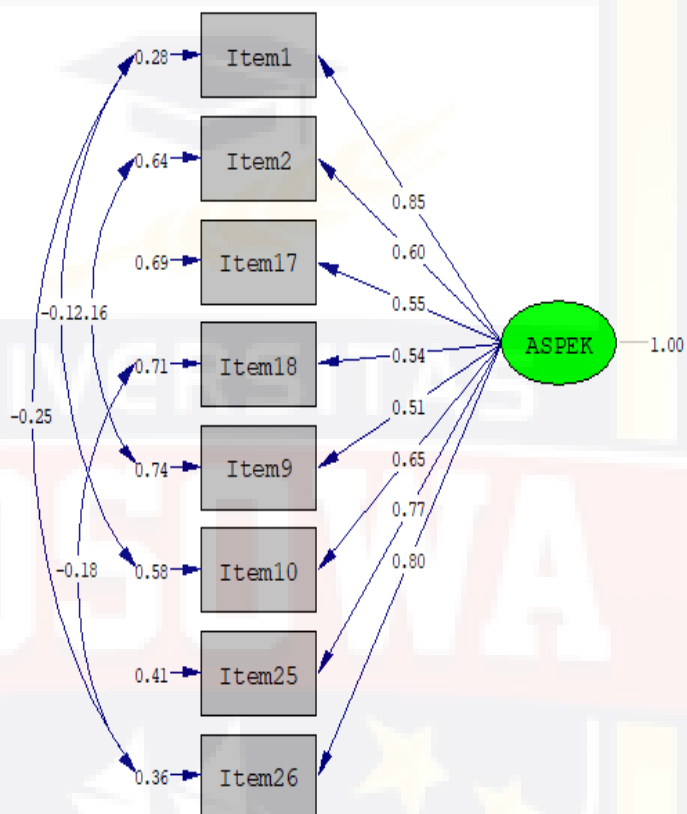
3. Output validitas konstruk *Emotional Exhaustion* aspek Mental



No.	Item	Factor Loading	Error	T-Value	Keterangan
1.	Item 6	0.12	0.07	1.68	Tidak Valid
2.	Item 12	0.64	0.06	10.05	Valid
3.	Item 17	0.59	0.07	8.85	Valid
4.	Item 21	0.58	0.07	8.25	Valid
5.	Item 23	0.44	0.07	6.18	Valid
6.	Item 26	0.47	0.07	6.56	Valid
7.	Item 27	0.40	0.07	5.52	Valid
8.	Item 28	0.62	0.06	9.67	Valid
9.	Item 29	0.61	0.06	9.44	Valid
10.	Item 30	0.52	0.07	7.64	Valid

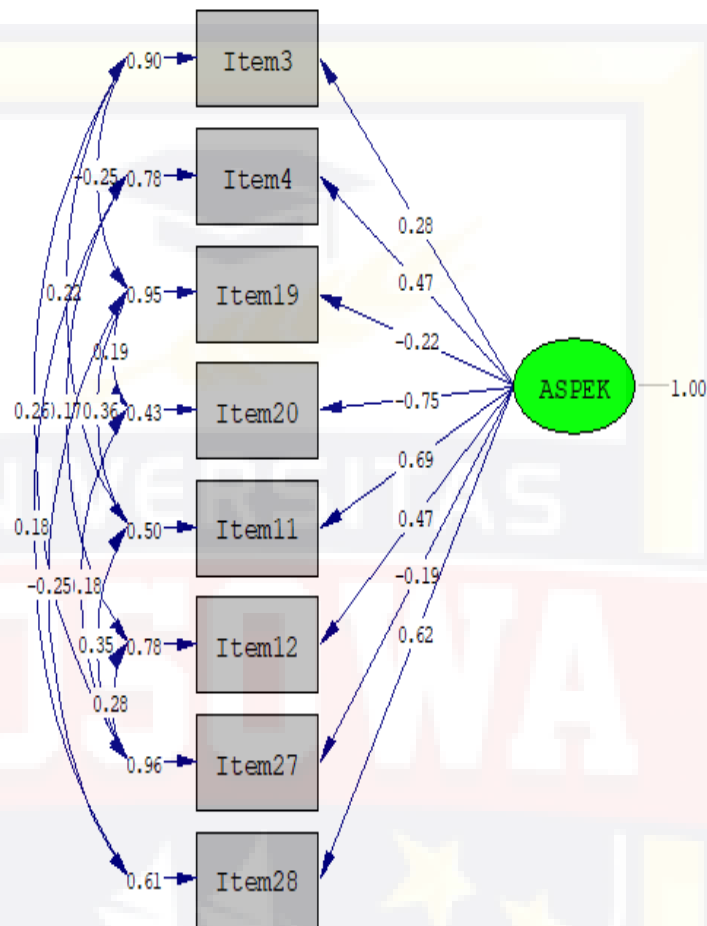
Variabel Prokrastinasi Akademik

1. Output validitas konstruk prokrastinasi akademik aspek *perceived time*



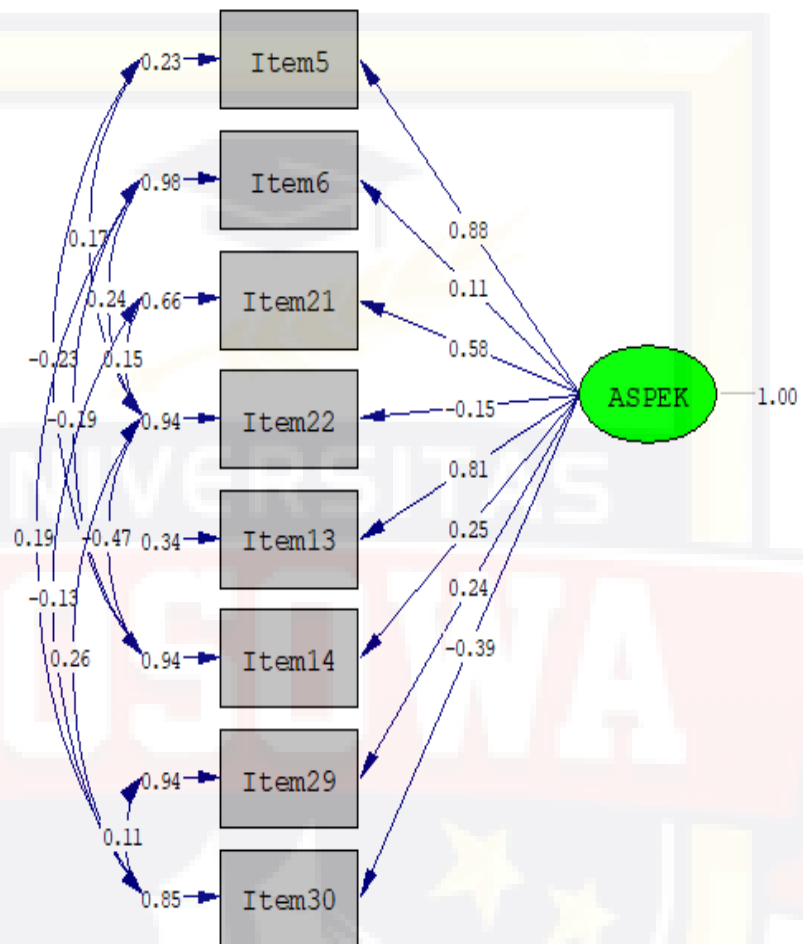
Chi-Square=25.21, df=16, P-value=0.06612, RMSEA=0.048

No.	Item	Factor Loading	Error	T-Value	Keterangan
1.	Item 1	0.85	0.06	15.06	Valid
2.	Item 2	0.60	0.06	10.33	Valid
3.	Item 9	0.51	0.06	8.52	Valid
4.	Item 10	0.65	0.06	10.74	Valid
5.	Item 17	0.55	0.06	9.32	Valid
6.	Item 18	0.54	0.06	8.62	Valid
7.	Item 25	0.77	0.05	13.93	Valid
8.	Item 26	0.80	0.06	13.83	Valid

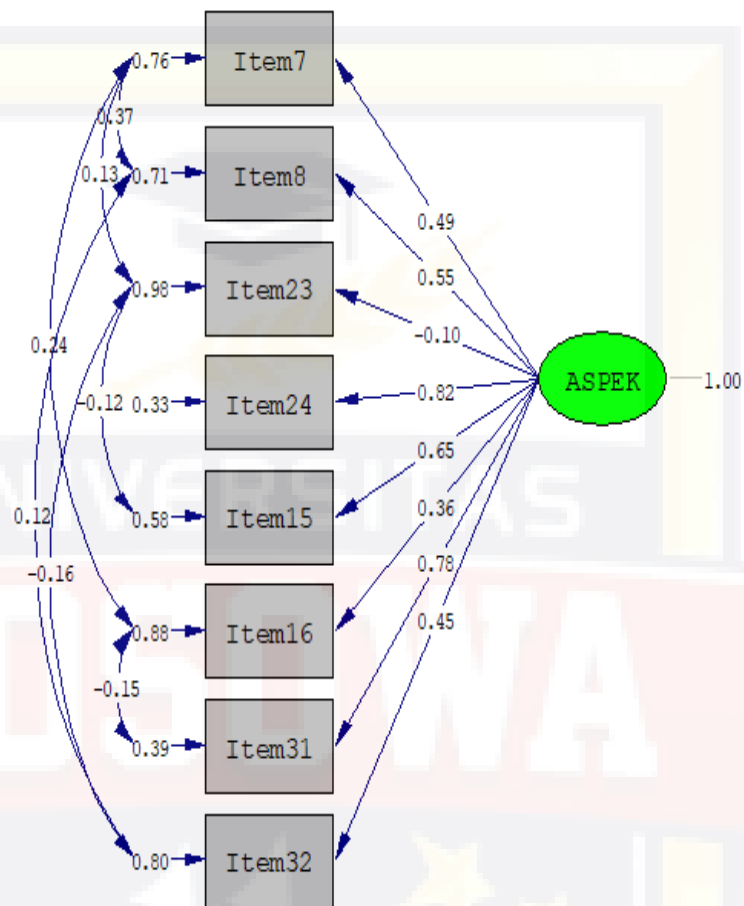
2. Output validitas konstruk prokrastinasi akademik aspek *interaction-action*

Chi-Square=10.84, df=9, P-value=0.28681, RMSEA=0.029

No.	Item	Factor Loading	Error	T-Value	Keterangan
1.	Item 3	0.28	0.07	3.84	Valid
2.	Item 4	0.47	0.07	6.91	Valid
3.	Item 11	0.69	0.06	10.68	Valid
4.	Item 12	0.47	0.07	6.93	Valid
5.	Item 19	-0.22	0.10	-2.35	Tidak Valid
6.	Item 20	-0.75	0.07	-11.50	Tidak Valid
7.	Item 27	-0.19	0.10	-1.95	Tidak Valid
8.	Item 28	0.62	0.07	9.50	Valid

3. Output validitas konstruk prokrastinasi akademik aspek *emotional distress*

No.	Item	Factor Loading	Error	T-Value	Keterangan
1.	Item 5	0.88	0.06	15.04	Valid
2.	Item 6	0.11	0.07	1.60	Tidak Valid
3.	Item 13	0.81	0.06	13.88	Valid
4.	Item 14	0.25	0.07	3.47	Valid
5.	Item 21	0.58	0.06	9.42	Valid
6.	Item 22	-0.15	0.07	-2.04	Tidak Valid
7.	Item 29	0.24	0.07	3.67	Valid
8.	Item 30	-0.39	0.07	-5.96	Tidak Valid

4. Output validitas konstruk prokrastinasi akademik aspek *perceived ability*

Chi-Square=18.80, df=13, P-value=0.12944, RMSEA=0.042

No.	Item	Factor Loading	Error	T-Value	Keterangan
1.	Item 7	0.49	0.06	7.54	Valid
2.	Item 8	0.55	0.06	8.62	Valid
3.	Item 15	0.65	0.06	10.66	Valid
4.	Item 16	0.36	0.07	5.13	Valid
5.	Item 23	-0.10	0.07	-1.39	Tidak Valid
6.	Item 24	0.82	0.06	14.34	Valid
7.	Item 31	0.78	0.06	13.33	Valid
8.	Item 32	0.45	0.07	6.87	Valid



LAMPIRAN 3

Hasil Uji Reliabilitas

Skala Penelitian

(Emotional Exhaustion Dan Prokrastinasi Akademik)

RELIABILITAS *EMOTIONAL EXHAUSTION*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.859	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	76.6240	151.665	.458	.852
aitem2	77.2600	157.567	.273	.858
aitem3	76.4400	154.352	.421	.853
aitem4	76.3600	155.966	.353	.855
aitem5	75.9360	155.699	.408	.854
aitem6	76.5840	157.007	.390	.854
aitem7	76.6360	154.690	.438	.853
aitem8	76.4680	157.326	.321	.856
aitem9	76.5880	156.757	.405	.854
aitem10	76.7120	153.138	.414	.854
aitem11	77.6080	158.472	.338	.856
aitem12	77.1000	152.853	.418	.853
aitem13	76.5720	150.350	.594	.848
aitem14	76.1840	158.954	.221	.860
aitem15	76.4480	153.292	.447	.853
aitem16	76.9400	154.241	.420	.853
aitem17	77.2320	157.151	.348	.855
aitem18	76.6800	153.889	.504	.851
aitem19	77.3280	156.856	.402	.854
aitem20	76.6320	161.639	.122	.863
aitem21	76.3280	147.450	.648	.846
aitem22	76.8920	153.751	.497	.851
aitem23	76.4520	156.361	.324	.856
aitem24	77.4840	158.636	.314	.856
aitem25	77.4560	159.695	.217	.859
aitem26	77.2360	154.912	.456	.853
aitem27	77.5640	152.456	.481	.851

aitem28	76.6440	155.861	.382	.854
---------	---------	---------	------	------

RELIABILITAS PROKRASTINASI AKADEMIK

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	69.4920	148.853	.620	.875
aitem2	69.5480	150.474	.523	.877
aitem3	69.2280	156.707	.382	.881
aitem4	69.6800	152.708	.475	.879
aitem5	69.5520	154.401	.374	.882
aitem6	69.5480	147.960	.640	.874
aitem7	69.3880	150.905	.548	.877
aitem8	69.8240	153.126	.477	.879
aitem9	69.9080	152.702	.570	.877
aitem10	69.9080	152.188	.581	.876
aitem11	70.2120	156.891	.346	.882
aitem12	69.6720	155.988	.339	.882
aitem13	70.8040	163.275	.097	.887
aitem14	70.3000	158.122	.370	.881
aitem15	69.6840	156.321	.335	.882
aitem16	69.5120	153.383	.479	.878
aitem17	70.0440	153.777	.486	.878
aitem18	69.5520	151.638	.489	.878
aitem19	70.0160	153.719	.519	.878
aitem20	70.0240	149.847	.666	.874
aitem21	69.9720	150.485	.612	.875
aitem22	70.0040	153.257	.479	.878
aitem23	69.8240	164.435	.016	.892
aitem24	70.0760	152.392	.564	.877
aitem25	70.6600	156.033	.448	.879



LAMPIRAN 4

Hasil Uji Normalitas

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	47.99	95.20	73.80	8.018	400
Residual	-23.624	22.738	.000	8.465	400
Std. Predicted Value	-3.219	2.668	.000	1.000	400
Std. Residual	-2.787	2.683	.000	.999	400

a. Dependent Variable: Total PA

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		400
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	8.46534140
Most Extreme Differences	Absolute	.050
	Positive	.030
	Negative	-.050
Kolmogorov-Smirnov Z		.994
Asymp. Sig. (2-tailed)		.277

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total PA * Total EE	(Combined)	32602.129	63	517.494	8.033	.000
	Between Groups	25653.650	1	25653.650	398.233	.000
	Linearity	6948.479	62	112.072	1.740	.001
	Deviation from Linearity	21644.661	336	64.419		
	Within Groups	54246.790	399			
Total						

UNIVERSITAS

BOSOWA





LAMPIRAN 6

Hasil Uji Hipotesis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	25653.650	1	25653.650	357.084	.000 ^b
	Residual	28593.140	398	71.842		
	Total	54246.790	399			

a. Dependent Variable: Total PA

b. Predictors: (Constant), Total EE

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.688 ^a	.473	.472	8.476

a. Predictors: (Constant), Total EE

b. Dependent Variable: Total PA

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	25653.650	1	25653.650	357.084	.000 ^b
	Residual	28593.140	398	71.842		
	Total	54246.790	399			

a. Dependent Variable: Total PA

b. Predictors: (Constant), Total EE

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.730	2.840		7.298	.000
	Total EE	.665	.035	.688	18.897	.000

a. Dependent Variable: Total PA



LAMPIRAN 7

Deskriptif Demografi

EMOTIONAL EXHAUSTION

Jenis Kelamin * Emotional Exhaustion Crosstabulation

Count

		Emotional Exhaustion					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki - Laki	13	20	37	31	8	109
	Perempuan	17	61	127	69	17	291
Total		30	81	164	100	25	400

Usia * Emotional Exhaustion Crosstabulation

Count

		Emotional Exhaustion					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Usia	20	0	1	4	4	0	9
	21	6	15	34	20	8	83
	22	20	49	92	50	12	223
	23	3	11	30	17	4	65
	24	1	5	4	9	1	20
Total		30	81	164	100	25	400

Suku * Emotional Exhaustion Crosstabulation

Count

		Emotional Exhaustion					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Suku	Bugis	14	46	86	50	12	208
	Makassar	8	20	52	33	9	122
	Toraja	2	3	11	5	2	23
	Mandar	5	3	6	4	0	18
	Lainnya	1	9	9	8	2	29
	Total		30	81	164	100	25

Fakultas * Emotional Exhaustion Crosstabulation

Count		Emotional Exhaustion					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Fakultas	Psikologi	2	17	29	25	6	79
	Ekonomi	4	5	9	9	0	27
	Teknik	1	10	10	11	4	36
	Kedokteran	2	5	15	8	0	30
	Hukum	0	2	10	6	1	19
	MIPA	6	1	11	7	1	26
	FKIP	0	3	15	2	2	22
	Lainnya	15	38	65	32	11	161
Total		30	81	164	100	25	400

Jurusan * Emotional Exhaustion Crosstabulation

Count		Emotional Exhaustion					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Jurusan	Psikologi	2	17	29	26	6	80
	Pendidikan Dokter	2	3	11	5	0	21
	PGSD	1	3	12	2	2	20
	Ilmu Komunikasi	4	9	7	6	4	30
	Farmasi	0	3	7	2	1	13
	Teknik Sipil	0	4	6	3	1	14
	Teknik Elektro	0	1	2	4	1	8
	Arsitektur	1	2	0	3	0	6
	Manajemen	0	2	7	3	0	12
	Ekonomi	0	0	2	3	0	5
	Ilmu Tanah	2	3	2	2	0	9
	Fisioterapi	2	0	5	1	1	9
	Agroteknologi	1	4	4	3	0	12

Kehutanan	2	3	4	3	0	12
Lainnya	13	27	66	34	9	149
Total	30	81	164	100	25	400

Universitas * Emotional Exhaustion Crosstabulation

Count

		Emotional Exhaustion					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Universitas	Universitas Bosowa	4	15	32	27	7	85
	Universitas Hasanuddin	9	25	36	28	3	101
	Universitas Negeri Makassar	8	11	24	16	3	62
	Universitas Muslim Indonesia	7	12	23	15	7	64
	UIN Alauddin Makassar	2	12	27	10	3	54
	Universitas Islam Makassar	0	0	12	0	0	12
	Universitas Muhammadiyah Makassar	0	3	7	2	1	13
	Lainnya	0	3	3	2	1	9
	Total	30	81	164	100	25	400

Angkatan * Emotional Exhaustion Crosstabulation

Count

		Emotional Exhaustion					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Angkatan	2014	1	3	6	4	1	15
	2015	3	7	17	14	5	46
	2016	23	66	125	74	18	306
	2017	3	5	16	8	1	33
Total	30	81	164	100	25	400	

PROKRASINASI AKADEMIK

Jenis Kelamin * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

Count		Prokrastinasi Akademik					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki - Laki	11	16	47	31	4	109
	Perempuan	17	47	141	79	7	291
Total		28	63	188	110	11	400

Usia * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

Count		Prokrastinasi Akademik					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Usia	20	0	1	4	3	1	9
	21	3	11	42	26	1	83
	22	18	35	108	59	3	223
	23	5	11	25	19	5	65
	24	2	5	9	3	1	20
	Total		28	63	188	110	11

Suku * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

Count		Prokrastinasi Akademik					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Suku	Bugis	16	30	99	58	5	208
	Makassar	6	19	57	36	4	122
	Toraja	2	5	9	7	0	23
	Mandar	3	2	9	4	0	18
	Lainnya	1	7	14	5	2	29
	Total		28	63	188	110	11

Fakultas * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

Count

		Prokrastinasi Akademik					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Fakultas	Psikologi	4	13	39	19	4	79
	Ekonomi	5	3	14	5	0	27
	Teknik	2	6	15	11	2	36
	Kedokteran	2	6	16	5	1	30
	Hukum	0	2	9	8	0	19
	MIPA	5	8	4	8	1	26
	FKIP	0	3	11	7	1	22
	Lainnya	10	22	80	47	2	161
Total	28	63	188	110	11	400	

Jurusan * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

Count

		Prokrastinasi Akademik					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Jurusan	Psikologi	4	13	40	19	4	80
	Pendidikan Dokter	2	5	8	5	1	21
	PGSD	1	3	10	6	0	20
	Ilmu Komunikasi	4	5	12	9	0	30
	Farmasi	0	1	10	2	0	13
	Teknik Sipil	0	3	6	5	0	14
	Teknik Elektro	1	0	3	2	2	8
	Arsitektur	1	1	1	3	0	6
	Manajemen	1	1	9	1	0	12
	Ekonomi	0	0	2	3	0	5
	Ilmu Tanah	2	1	5	1	0	9
	Fisioterapi	2	1	1	5	0	9
	Agroteknologi	0	0	10	2	0	12
	Kehutanan	0	4	5	3	0	12

Lainnya	10	25	66	44	4	149
Total	28	63	188	110	11	400

Universitas * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

Count

		Prokrastinasi Akademik					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Universitas	Universitas Bosowa	6	12	44	18	5	85
	Universitas Hasanuddin	8	9	51	30	3	101
	Universitas Negeri Makassar	7	14	21	19	1	62
	Universitas Muslim Indonesia	6	11	26	21	0	64
Universitas	UIN Alauddin Makassar	1	8	31	13	1	54
	Universitas Islam Makassar	0	2	8	2	0	12
	Universitas Muhammadiyah Makassar	0	2	6	4	1	13
	Lainnya	0	5	1	3	0	9
Total		28	63	188	110	11	400

Angkatan * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

Count

		Prokrastinasi Akademik					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Angkatan	2014	1	3	7	3	1	15
	2015	3	3	18	17	5	46
	2016	21	50	150	81	4	306
	2017	3	7	13	9	1	33
Total		28	63	188	110	11	400



LAMPIRAN 8

Frekuensi Tingkat Skor Variabel

Prokrastinasi Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	28	7.0	7.0	7.0
Rendah	63	15.8	15.8	22.8
Sedang	188	47.0	47.0	69.8
Tinggi	110	27.5	27.5	97.3
Sangat Tinggi	11	2.8	2.8	100.0
Total	400	100.0	100.0	

Emotional Exhaustion

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	30	7.5	7.5	7.5
Rendah	81	20.3	20.3	27.8
Sedang	164	41.0	41.0	68.8
Tinggi	100	25.0	25.0	93.8
Sangat Tinggi	25	6.3	6.3	100.0
Total	400	100.0	100.0	



LAMPIRAN 9

Frekuensi Tingkat Skor Demografi

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki - Laki	109	27.3	27.3	27.3
Valid Perempuan	291	72.8	72.8	100.0
Total	400	100.0	100.0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20	9	2.3	2.3	2.3
21	83	20.8	20.8	23.0
22	223	55.8	55.8	78.8
Valid 23	65	16.3	16.3	95.0
24	20	5.0	5.0	100.0
Total	400	100.0	100.0	

Suku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Bugis	208	52.0	52.0	52.0
Makassar	122	30.5	30.5	82.5
Toraja	23	5.8	5.8	88.3
Mandar	18	4.5	4.5	92.8
Lainnya	29	7.3	7.3	100.0
Total	400	100.0	100.0	

Fakultas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Psikologi	79	19.8	19.8	19.8
Ekonomi	27	6.8	6.8	26.5
Teknik	36	9.0	9.0	35.5
Kedokteran	30	7.5	7.5	43.0
Valid Hukum	19	4.8	4.8	47.8
MIPA	26	6.5	6.5	54.3
FKIP	22	5.5	5.5	59.8
Lainnya	161	40.3	40.3	100.0
Total	400	100.0	100.0	

Universitas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Universitas Bosowa	85	21.3	21.3	21.3
Universitas Hasanuddin	101	25.3	25.3	46.5
Universitas Negeri Makassar	62	15.5	15.5	62.0
Universitas Muslim Indonesia	64	16.0	16.0	78.0
Valid UIN Alauddin Makassar	54	13.5	13.5	91.5
Universitas Islam Makassar	12	3.0	3.0	94.5
Universitas Muhammadiyah Makassar	13	3.3	3.3	97.8
Lainnya	9	2.3	2.3	100.0
Total	400	100.0	100.0	

Angkatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2014	15	3.8	3.8	3.8
2015	46	11.5	11.5	15.3
Valid 2016	306	76.5	76.5	91.8
2017	33	8.3	8.3	100.0
Total	400	100.0	100.0	

UNIVERSITAS

BOSOWA



LAMPIRAN 10

Frekuensi Tingkat Skor Variabel Berdasarkan
Demografi

PERSENTASE PROKRASINASI AKADEMIK

Jenis Kelamin * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

		Prokrastinasi Akademik					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Jenis Kelamin	Count	11	16	47	31	4	109
	% within Jenis Kelamin	10.1%	14.7%	43.1%	28.4%	3.7%	100.0%
	Count	17	47	141	79	7	291
	% within Jenis Kelamin	5.8%	16.2%	48.5%	27.1%	2.4%	100.0%
Total	Count	28	63	188	110	11	400
	% within Jenis Kelamin	7.0%	15.8%	47.0%	27.5%	2.8%	100.0%

Usia * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

		Prokrastinasi Akademik					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
20	Count	0	1	4	3	1	9
	% within Usia	0.0%	11.1%	44.4%	33.3%	11.1%	100.0%
21	Count	3	11	42	26	1	83
	% within Usia	3.6%	13.3%	50.6%	31.3%	1.2%	100.0%
22	Count	18	35	108	59	3	223
	% within Usia	8.1%	15.7%	48.4%	26.5%	1.3%	100.0%
23	Count	5	11	25	19	5	65
	% within Usia	7.7%	16.9%	38.5%	29.2%	7.7%	100.0%
24	Count	2	5	9	3	1	20
	% within Usia	10.0%	25.0%	45.0%	15.0%	5.0%	100.0%
Total	Count	28	63	188	110	11	400
	% within Usia	7.0%	15.8%	47.0%	27.5%	2.8%	100.0%

Suku * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

		Prokrastinasi Akademik					Total	
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi		
Suku	Bugis	Count	16	30	99	58	5	208
		% within Suku	7.7%	14.4%	47.6%	27.9%	2.4%	100.0%
	Makassar	Count	6	19	57	36	4	122
		% within Suku	4.9%	15.6%	46.7%	29.5%	3.3%	100.0%
	Toraja	Count	2	5	9	7	0	23
		% within Suku	8.7%	21.7%	39.1%	30.4%	0.0%	100.0%
	Mandar	Count	3	2	9	4	0	18
		% within Suku	16.7%	11.1%	50.0%	22.2%	0.0%	100.0%
	Lainnya	Count	1	7	14	5	2	29
		% within Suku	3.4%	24.1%	48.3%	17.2%	6.9%	100.0%
	Total	Count	28	63	188	110	11	400
		% within Suku	7.0%	15.8%	47.0%	27.5%	2.8%	100.0%

Fakultas * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

		Prokrastinasi Akademik					Total	
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi		
Fakultas	Psikologi	Count	4	13	39	19	4	79
		% within Fakultas	5.1%	16.5%	49.4%	24.1%	5.1%	100.0%
	Ekonomi	Count	5	3	14	5	0	27
		% within Fakultas	18.5%	11.1%	51.9%	18.5%	0.0%	100.0%
	Teknik	Count	2	6	15	11	2	36
		% within Fakultas	5.6%	16.7%	41.7%	30.6%	5.6%	100.0%
	Kedokteran	Count	2	6	16	5	1	30
		% within Fakultas	6.7%	20.0%	53.3%	16.7%	3.3%	100.0%
	Hukum	Count	0	2	9	8	0	19
		% within Fakultas	0.0%	10.5%	47.4%	42.1%	0.0%	100.0%
	MIPA	Count	5	8	4	8	1	26
		% within Fakultas	19.2%	30.8%	15.4%	30.8%	3.8%	100.0%

FKIP	Count	0	3	11	7	1	22
	% within Fakultas	0.0%	13.6%	50.0%	31.8%	4.5%	100.0%
Lainnya	Count	10	22	80	47	2	161
	% within Fakultas	6.2%	13.7%	49.7%	29.2%	1.2%	100.0%
Total	Count	28	63	188	110	11	400
	% within Fakultas	7.0%	15.8%	47.0%	27.5%	2.8%	100.0%

Jurusan * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

		Prokrastinasi Akademik					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Psikologi	Count	4	13	40	19	4	80
	% within Jurusan	5.0%	16.2%	50.0%	23.8%	5.0%	100.0%
Pendidikan Dokter	Count	2	5	8	5	1	21
	% within Jurusan	9.5%	23.8%	38.1%	23.8%	4.8%	100.0%
PGSD	Count	1	3	10	6	0	20
	% within Jurusan	5.0%	15.0%	50.0%	30.0%	0.0%	100.0%
Ilmu Komunikasi	Count	4	5	12	9	0	30
	% within Jurusan	13.3%	16.7%	40.0%	30.0%	0.0%	100.0%
Farmasi	Count	0	1	10	2	0	13
	% within Jurusan	0.0%	7.7%	76.9%	15.4%	0.0%	100.0%
Teknik Sipil	Count	0	3	6	5	0	14
	% within Jurusan	0.0%	21.4%	42.9%	35.7%	0.0%	100.0%
Teknik Elektro	Count	1	0	3	2	2	8
	% within Jurusan	12.5%	0.0%	37.5%	25.0%	25.0%	100.0%
Arsitektur	Count	1	1	1	3	0	6
	% within Jurusan	16.7%	16.7%	16.7%	50.0%	0.0%	100.0%

Manajemen	Count	1	1	9	1	0	12
	% within Jurusan	8.3%	8.3%	75.0%	8.3%	0.0%	100.0%
Ekonomi	Count	0	0	2	3	0	5
	% within Jurusan	0.0%	0.0%	40.0%	60.0%	0.0%	100.0%
Ilmu Tanah	Count	2	1	5	1	0	9
	% within Jurusan	22.2%	11.1%	55.6%	11.1%	0.0%	100.0%
Fisioterapi	Count	2	1	1	5	0	9
	% within Jurusan	22.2%	11.1%	11.1%	55.6%	0.0%	100.0%
Agroteknologi	Count	0	0	10	2	0	12
	% within Jurusan	0.0%	0.0%	83.3%	16.7%	0.0%	100.0%
Kehutanan	Count	0	4	5	3	0	12
	% within Jurusan	0.0%	33.3%	41.7%	25.0%	0.0%	100.0%
Lainnya	Count	10	25	66	44	4	149
	% within Jurusan	6.7%	16.8%	44.3%	29.5%	2.7%	100.0%
Total	Count	28	63	188	110	11	400
	% within Jurusan	7.0%	15.8%	47.0%	27.5%	2.8%	100.0%

Universitas * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

		Prokrastinasi Akademik					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Universitas	Count	6	12	44	18	5	85
	% within Universitas	7.1%	14.1%	51.8%	21.2%	5.9%	100.0%
	Count	8	9	51	30	3	101
	% within Universitas	7.9%	8.9%	50.5%	29.7%	3.0%	100.0%

Universitas Negeri Makassar	Count	7	14	21	19	1	62
	% within Universitas	11.3%	22.6%	33.9%	30.6%	1.6%	100.0%
Universitas Muslim Indonesia	Count	6	11	26	21	0	64
	% within Universitas	9.4%	17.2%	40.6%	32.8%	0.0%	100.0%
UIN Alauddin Makassar	Count	1	8	31	13	1	54
	% within Universitas	1.9%	14.8%	57.4%	24.1%	1.9%	100.0%
Universitas Islam Makassar	Count	0	2	8	2	0	12
	% within Universitas	0.0%	16.7%	66.7%	16.7%	0.0%	100.0%
Universitas Muhammadiyah Makassar	Count	0	2	6	4	1	13
	% within Universitas	0.0%	15.4%	46.2%	30.8%	7.7%	100.0%
Lainnya	Count	0	5	1	3	0	9
	% within Universitas	0.0%	55.6%	11.1%	33.3%	0.0%	100.0%
Total	Count	28	63	188	110	11	400
	% within Universitas	7.0%	15.8%	47.0%	27.5%	2.8%	100.0%

Angkatan * Prokrastinasi Akademik Crosstabulation

		Prokrastinasi Akademik					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
2014	Count	1	3	7	3	1	15
	% within Angkatan	6.7%	20.0%	46.7%	20.0%	6.7%	100.0%
2015	Count	3	3	18	17	5	46
	% within Angkatan	6.5%	6.5%	39.1%	37.0%	10.9%	100.0%
2016	Count	21	50	150	81	4	306
	% within Angkatan	6.9%	16.3%	49.0%	26.5%	1.3%	100.0%
2017	Count	3	7	13	9	1	33
	% within Angkatan	9.1%	21.2%	39.4%	27.3%	3.0%	100.0%
Total	Count	28	63	188	110	11	400
	% within Angkatan	7.0%	15.8%	47.0%	27.5%	2.8%	100.0%

PERSENTASE *EMOTIONAL EXHAUSTION*

Jenis Kelamin * Emotional Exhaustion Crosstabulation

			Emotional Exhaustion					Total
			Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Jenis Kelamin	Sangat Rendah	Count	13	20	37	31	8	109
		% within Jenis Kelamin	11.9%	18.3%	33.9%	28.4%	7.3%	100.0%
	Rendah	Count	17	61	127	69	17	291
		% within Jenis Kelamin	5.8%	21.0%	43.6%	23.7%	5.8%	100.0%
Total	Count	30	81	164	100	25	400	
	% within Jenis Kelamin	7.5%	20.2%	41.0%	25.0%	6.2%	100.0%	

Usia * Emotional Exhaustion Crosstabulation

		Emotional Exhaustion					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
20	Count	0	1	4	4	0	9
	% within Usia	0.0%	11.1%	44.4%	44.4%	0.0%	100.0%
21	Count	6	15	34	20	8	83
	% within Usia	7.2%	18.1%	41.0%	24.1%	9.6%	100.0%
22	Count	20	49	92	50	12	223
	% within Usia	9.0%	22.0%	41.3%	22.4%	5.4%	100.0%
23	Count	3	11	30	17	4	65
	% within Usia	4.6%	16.9%	46.2%	26.2%	6.2%	100.0%
24	Count	1	5	4	9	1	20
	% within Usia	5.0%	25.0%	20.0%	45.0%	5.0%	100.0%
Total	Count	30	81	164	100	25	400
	% within Usia	7.5%	20.2%	41.0%	25.0%	6.2%	100.0%

Fakultas * Emotional Exhaustion Crosstabulation

		Emotional Exhaustion					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Psikologi	Count	2	17	29	25	6	79
	% within Fakultas	2.5%	21.5%	36.7%	31.6%	7.6%	100.0%
Ekonomi	Count	4	5	9	9	0	27
	% within Fakultas	14.8%	18.5%	33.3%	33.3%	0.0%	100.0%
Teknik	Count	1	10	10	11	4	36
	% within Fakultas	2.8%	27.8%	27.8%	30.6%	11.1%	100.0%
Kedokteran	Count	2	5	15	8	0	30
	% within Fakultas	6.7%	16.7%	50.0%	26.7%	0.0%	100.0%
Hukum	Count	0	2	10	6	1	19
	% within Fakultas	0.0%	10.5%	52.6%	31.6%	5.3%	100.0%
MIPA	Count	6	1	11	7	1	26
	% within Fakultas	23.1%	3.8%	42.3%	26.9%	3.8%	100.0%
FKIP	Count	0	3	15	2	2	22
	% within Fakultas	0.0%	13.6%	68.2%	9.1%	9.1%	100.0%
Lainnya	Count	15	38	65	32	11	161
	% within Fakultas	9.3%	23.6%	40.4%	19.9%	6.8%	100.0%
Total	Count	30	81	164	100	25	400
	% within Fakultas	7.5%	20.2%	41.0%	25.0%	6.2%	100.0%

Jurusan * Emotional Exhaustion Crosstabulation

			Emotional Exhaustion					Total
			Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Psikologi	Count		2	17	29	26	6	80
	% within Jurusan		2.5%	21.2%	36.2%	32.5%	7.5%	100.0%
Pendidikan Dokter	Count		2	3	11	5	0	21
	% within Jurusan		9.5%	14.3%	52.4%	23.8%	0.0%	100.0%
PGSD	Count		1	3	12	2	2	20
	% within Jurusan		5.0%	15.0%	60.0%	10.0%	10.0%	100.0%
Ilmu Komunikasi	Count		4	9	7	6	4	30
	% within Jurusan		13.3%	30.0%	23.3%	20.0%	13.3%	100.0%
Farmasi	Count		0	3	7	2	1	13
	% within Jurusan		0.0%	23.1%	53.8%	15.4%	7.7%	100.0%
Jurusan Teknik Sipil	Count		0	4	6	3	1	14
	% within Jurusan		0.0%	28.6%	42.9%	21.4%	7.1%	100.0%
Teknik Elektro	Count		0	1	2	4	1	8
	% within Jurusan		0.0%	12.5%	25.0%	50.0%	12.5%	100.0%
Arsitektur	Count		1	2	0	3	0	6
	% within Jurusan		16.7%	33.3%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%
Manajemen	Count		0	2	7	3	0	12
	% within Jurusan		0.0%	16.7%	58.3%	25.0%	0.0%	100.0%
Ekonomi	Count		0	0	2	3	0	5
	% within Jurusan		0.0%	0.0%	40.0%	60.0%	0.0%	100.0%
Ilmu Tanah	Count		2	3	2	2	0	9
	% within Jurusan		22.2%	33.3%	22.2%	22.2%	0.0%	100.0%

	Count	2	0	5	1	1	9
Fisioterapi	% within Jurusan	22.2%	0.0%	55.6%	11.1%	11.1%	100.0%
	Count	1	4	4	3	0	12
Agroteknologi	% within Jurusan	8.3%	33.3%	33.3%	25.0%	0.0%	100.0%
	Count	2	3	4	3	0	12
Kehutanan	% within Jurusan	16.7%	25.0%	33.3%	25.0%	0.0%	100.0%
	Count	13	27	66	34	9	149
Lainnya	% within Jurusan	8.7%	18.1%	44.3%	22.8%	6.0%	100.0%
	Count	30	81	164	100	25	400
Total	% within Jurusan	7.5%	20.2%	41.0%	25.0%	6.2%	100.0%

Universitas * Emotional Exhaustion Crosstabulation

		Emotional Exhaustion					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Universitas	Count	4	15	32	27	7	85
	% within Universitas	4.7%	17.6%	37.6%	31.8%	8.2%	100.0%
	Count	9	25	36	28	3	101
Universitas	% within Universitas	8.9%	24.8%	35.6%	27.7%	3.0%	100.0%
Universitas Negeri Makassar	Count	8	11	24	16	3	62
	% within Universitas	12.9%	17.7%	38.7%	25.8%	4.8%	100.0%
Universitas Muslim	Count	7	12	23	15	7	64

Indonesia	% within Universitas	10.9%	18.8%	35.9%	23.4%	10.9%	100.0%
	Count	2	12	27	10	3	54
UIN Alauddin Makassar	% within Universitas	3.7%	22.2%	50.0%	18.5%	5.6%	100.0%
	Count	0	0	12	0	0	12
Universitas Islam Makassar	% within Universitas	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	Count	0	3	7	2	1	13
Universitas Muhammadiyah Makassar	% within Universitas	0.0%	23.1%	53.8%	15.4%	7.7%	100.0%
	Count	0	3	3	2	1	9
Lainnya	% within Universitas	0.0%	33.3%	33.3%	22.2%	11.1%	100.0%
	Count	30	81	164	100	25	400
Total	% within Universitas	7.5%	20.2%	41.0%	25.0%	6.2%	100.0%

Angkatan * Emotional Exhaustion Crosstabulation

		Emotional Exhaustion					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
2014	Count	1	3	6	4	1	15
	% within Angkatan	6.7%	20.0%	40.0%	26.7%	6.7%	100.0%
2015	Count	3	7	17	14	5	46
	% within Angkatan	6.5%	15.2%	37.0%	30.4%	10.9%	100.0%
2016	Count	23	66	125	74	18	306

	% within Angkatan	7.5%	21.6%	40.8%	24.2%	5.9%	100.0%
	Count	3	5	16	8	1	33
2017	% within Angkatan	9.1%	15.2%	48.5%	24.2%	3.0%	100.0%
	Count	30	81	164	100	25	400
Total	% within Angkatan	7.5%	20.2%	41.0%	25.0%	6.2%	100.0%





LAMPIRAN 11

Tampilan Skala (*Googleform*)



Bagian 1 dari 5

Skala Penelitian Psikologi

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh
Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam.

Responden yang terhormat,
perkenalkan saya A. Alifah Nur Sosialita, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa.
Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penyelesaian tugas akhir (skripsi). Untuk itu, saya memohon kesediaan dan partisipasi saudara(i) untuk mengisi skala penelitian ini.
Dalam pengisian skala ini, tidak ada jawaban yang salah maupun benar. Dengan demikian, dimohon saudara(i) mengisi skala penelitian sesuai dengan kondisi saudara(i) yang sebenarnya.
Seluruh jawaban dan identitas saudara(i) akan dijaga kerahasiaannya dan hanya untuk keperluan penelitian saja. Dengan mengisi skala ini, saudara(i) dianggap bersedia mejadi responden penelitian.

Atas bantuan dan kerjasamanya, saya ucapkan banyak terima kasih.
Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakaatuh.

Bagian 2 dari 5

Identitas Responden

Deskripsi (opsional)

Nama (Boleh Inisial) *

Teks jawaban singkat

Jenis Kelamin *

Laki - Laki

Perempuan

Usia *

Teks jawaban singkat

Suku *

Teks jawaban singkat

Fakultas *

Teks jawaban singkat

Jurusan *

Teks jawaban singkat

Universitas *

Teks jawaban singkat

Angkatan *

Teks jawaban singkat

Apakah Anda sedang mengerjakan proposal/skripsi? *

- Ya
- Tidak

Bagian 3 dari 5

Skala I

Berikut petunjuk pengerjaan skala penelitian ini:

1. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti
 2. Silahkan pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara(i) terhadap pernyataan yang ada
 3. Tidak ada jawaban salah. Semua jawaban dianggap benar.
- Adapun pilihan jawaban tersebut adalah:

Pilihlah "Sangat Sesuai", jika Anda merasa pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya

Pilihlah "Sesuai", jika Anda merasa pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya

Pilihlah "Netral", jika Anda merasa ragu atau bersikap netral dengan pernyataan tersebut

Pilihlah "Tidak Sesuai", jika Anda merasa pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya

Pilihlah "Sangat Tidak Sesuai", jika Anda merasa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya

Sejak mengerjakan proposal/skripsi, saya mudah marah tanpa sebab yang jelas *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Netral
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya bolos bimbingan proposal/skripsi tanpa alasan yang jelas *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Netral

Bagian 4 dari 5

Skala II

Berikut petunjuk pengerjaan skala penelitian ini:

1. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti
 2. Silahkan pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara(i) terhadap pernyataan yang ada
 3. Tidak ada jawaban salah. Semua jawaban dianggap benar.
- Adapun pilihan jawaban tersebut adalah:

Pilihlah "Sangat Sesuai", jika Anda merasa pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya

Pilihlah "Sesuai", jika Anda merasa pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya

Pilihlah "Netral", jika Anda merasa ragu atau bersikap netral dengan pernyataan tersebut

Pilihlah "Tidak Sesuai", jika Anda merasa pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya

Pilihlah "Sangat Tidak Sesuai", jika Anda merasa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya

Saya menunda waktu untuk mengerjakan revisi proposal/skripsi saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Netral
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya biasanya terburu – buru menyelesaikan revisi proposal/skripsi karena saya mengerjakannya * menjelang deadline

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Netral

Bagian 5 dari 5

TERIMA KASIH

Semoga segala urusan kita dimudahkan oleh Tuhan Yang Maha Esa, Aamiin.



LAMPIRAN 12

Tabulasi Data

Tabulasi Data Demografi

No.	Jk	Usia	Suku	Fakultas	Jurusan	Univ.	Ang.
1	2	2	1	1	1	1	3
2	2	2	1	1	1	1	3
3	2	3	1	1	1	1	3
4	2	3	1	1	1	1	3
5	2	4	5	1	1	1	3
6	2	3	5	1	1	1	3
7	2	3	2	1	1	1	3
8	2	2	1	1	1	1	3
9	1	4	1	1	1	1	3
10	1	4	1	1	1	1	3
11	2	4	1	1	1	1	3
12	2	5	2	1	1	1	1
13	2	2	1	1	1	1	3
14	2	2	2	1	1	1	3
15	2	3	1	1	1	3	3
16	2	3	2	1	1	3	3
17	2	3	2	1	1	3	1
18	2	3	1	1	1	3	3
19	2	3	2	1	1	1	3
20	2	3	1	4	5	5	3
21	2	5	2	1	1	1	1
22	2	2	1	4	5	5	3
23	2	2	1	3	15	5	3
24	2	2	1	4	5	5	3

Variabel Emotional Exhaustion

No.	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4
2	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	4	4	4	4	3	3	2	4	4	2	3	3	2	2	4	3
3	1	1	1	4	4	4	3	5	3	2	1	1	3	4	2	1	1	1	1	5	3	2	4	1	2	2	1	2
4	3	2	3	4	4	4	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	1	3	2	4	3	3	4	2	2
5	3	2	1	4	4	3	3	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	3	2	4	4	2	3	2	1	2	1	3
6	2	1	2	3	2	3	3	4	3	2	1	4	3	4	2	3	2	2	2	2	4	2	1	1	1	2	1	4
7	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2
8	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	4	4	4	4	3	3	2	4	4	2	3	3	2	2	4	3
9	3	2	4	4	4	3	4	2	4	2	1	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	5	2	2	4	4	3
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4
11	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	2	3	2	4
12	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	3	5	4	4	5	2	4	2	5	4
13	2	2	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2	2	4	2	2	1	4	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2
14	2	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	4
15	1	4	4	2	3	2	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	5	3	4	1	2	3	1	5	5	2	1	3
16	2	2	4	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	2	4
17	2	2	2	4	4	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3
18	2	2	4	2	2	3	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3
19	2	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3
20	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
21	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	2	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	3	3
22	3	1	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
23	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4
24	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	4	1	4

Variabel Prokrastinasi Akademik

No.	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	21	24	25	26	28	29	31	32
1	2	2	4	3	4	4	4	2	3	4	2	4	2	3	3	4	2	3	4	2	2	4	2	4	2
2	3	3	4	4	3	4	4	2	4	2	3	2	2	3	4	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3
3	2	4	2	5	4	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	2	4	2	2	3	2	3	1
4	3	2	4	2	4	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	4	4	4	2	2	2	4	2	2
5	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	1	1	1	3	2	2	2	1	3	2
6	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	1	3	5	3	2	3	4	3	3	4	4	3	2
7	2	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2
8	3	3	4	4	3	4	4	2	4	2	3	2	2	3	4	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3
9	4	4	4	4	5	2	4	4	2	2	2	4	2	3	4	4	2	4	5	4	4	4	4	4	2
10	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
11	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2
12	4	5	4	3	4	5	5	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
13	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2
14	2	2	3	2	4	2	2	3	4	3	4	4	2	3	4	3	2	5	5	3	4	2	4	4	2
15	4	4	4	2	5	2	4	4	3	4	5	5	2	2	1	4	2	5	2	2	5	2	4	2	2
16	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	4	3	2	2	1	2	2
17	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	3	2	4	2	2	2	2	3	2
18	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
19	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2
20	4	3	3	5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
21	3	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	4	2	3	4	3	3	2	4	2	3	4	2	3	2
22	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	1	3	4	4	3	3	5	3	4	3	3	3	4
23	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3
24	3	4	4	2	2	4	3	3	4	3	3	2	2	2	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3

