

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI
VARIABEL MODERATOR**

S K R I P S I



Oleh

**Moch. Irwan Syah
NIM. 220401110224**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI
VARIABEL MODERATOR**

S K R I P S I

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Moch. Irwan Syah
NIM. 220401110224

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI
VARIABEL MODERATOR



SKRIPSI

oleh

Moch. Irwan Syah
NIM. 220401110224

Telah disetujui pada 19 Februari 2026

Oleh:

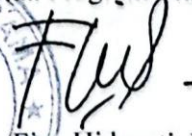
Dosen Pembimbing	Tandatangan Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si.Psi NIP. 197201181999031002	
Dosen Pembimbing 2 Ali Syahidin Mubarak, M.Si NIP. 199005262023211019	

Malang, 19 Februari 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi




Dr. Fina Hidayati, MA
NIP. 19861009201503200

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI
VARIABEL MODERATOR**

SKRIPSI




Oleh

Moch. Irwan Syah

NIM. 220401110224

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 2 Maret 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji	Tandatangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Ali Syahidin Mubarak, M.Si NIP. 199005262023211019		10/3/2026
Ketua Penguji Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si.Psi NIP. 197201181999031002		10/3/2026
Penguji Utama Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si NIP.197611282002122001		10/3/2026



Disahkan oleh,

Dekan

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M. Si

NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI VARIABEL
MODERATOR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Moch. Irwan Syah
NIM : 220401110224
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Februari 2026
Dosen Pembimbing I



Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si., Psi.
NIP. 197201181999031002

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI VARIABEL
MODERATOR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Moch. Irwan Syah
NIM : 220401110224
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Februari 2026
Dosen Pembimbing II



Ali Syahidin Mubarak, M.Si
NIP. 199005262023211019

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Moch. Irwan Syah
NIM : 220401110224
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa artikel yang saya buat dengan judul **Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Kecerdasan Emosional Sebagai Variabel Moderator**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 19 Februari 2026
Penulis,



Moch. Irwan Syah
NIM. 220401110224

MOTTO

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang jika disebut nama Allah, gemetar hatinya dan jika dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhannya mereka bertawakal.

(Q.S. Al-Anfal : 2)

“Genetik memberimu potensi untuk berkembang menjadi individu tertentu. Namun demikian, lingkungan yang akan membentuk siapa dirimu. Maka, carilah lingkungan yang mendorongmu untuk selalu mengingat Allah di setiap perbuatanmu”

-人間-

“Tidak ada satu orang pun di dunia ini yang perlu kita cemburui dalam hal apapun, kecuali mereka yang istiqomah di jalan Allah”

- Villager -

PERSEMBAHAN

Kepada ibuku sayang, yang tak henti-hentinya menanyakan kabar anak laki-lakinya ini. Yang tiada henti-hentinya pula mendoakan dan mengingatkan ku untuk selalu berikhtiar dan bersabar dalam setiap urusan. Kepada ayahku yang berjuang hebat di luar sana demi menghidupi kami sekeluarga, serta menjadi teladan bagi kami untuk selalu berbuat baik. Terimakasih untuk kasih dan sayang yang tak terhitung jumlahnya yang telah ibu dan ayah berikan, sepenuhnya aku persembahkan skripsi ini kepada kalian orang tuaku tercinta.

Kemudian kepada adik-adikku tersayang, mas minta maaf ya karena belum maksimal menjadi seorang kakak. Bismillah atas izin Allah, mas usahakan yang terbaik untuk terus berjalan tegar di depan kalian, melindungi kalian, dan membantu kalian menghadapi kerasnya kehidupan. Lalu kepada nenekku yang selalu memberikan nasihat saat aku melakukan kesalahan, dan yang selalu mengingatkanku untuk berdoa serta menjaga diri. Semoga Allah ridhai usaha kita selama ini, dan semoga kita sekeluarga selalu dilindungi Allah disetiap perjalanan hidup ini, Aamiin.

Tak lupa aku panjatkan do'a terbaik kepada Budhe Sa'diyah sekeluarga dan Budhe Kholifah sekeluarga yang sudah banyak membantu keluargaku. Begitu banyak kebaikan, keindahan, ketulusan, dan keikhlasan yang sudah kalian berikan pada keluarga ini. Terimakasih telah banyak membantu, dan maaf karena selama ini Irwan sering merepotkan kalian. Semoga Allah membalas kebaikan kalian dengan kebahagiaan yang belipat-lipat.

Teruntuk Coach Papa dan teman-teman seperjuanganku di Sapoetra yang senantiasa membantu dan mendorongku untuk menembus batasan yang aku punya. Semoga Allah selalu mendengarkan doa-doa kita dan mengabulkan harapan-harapan kita.

Ungkapan syukur juga aku haturkan kepada Allah SWT. karena telah menghadirkan mereka dalam garis hidupku, yaitu teman-temanku Kontrakan Soto Ayam, Karimun Jawa, InfoNgopi-*AntiBurnout*, dan Ponpes al-Sahabat *Kiteniyah* yang sudah sangat-sangat banyak membantuku selama ini, menerima diriku yang

weird ini, serta mendorongku untuk selalu mengingat Allah dan melibatkan-Nya disetiap langkahku. Entah sebanyak apa kalian menyadarkanku tentang indahny agama Islam, entah sebanyak apa bantuan yang kalian berikan dan menyelamatkanku dari permasalahan yang aku alami. Maaf aku tak bisa menulis nama kalian satu per satu, namun tak perlu ditulis pun nama kalian akan selalu terkenang dalam sanubari ini. Selalu ku doakan yang terbaik untuk kalian, semoga tali silaturahmi kita tetap terhubung di dunia hingga di akhirat. Kalo kata Azizah, sahabat selamanya sampai surga, Aamiin.

Tak lupa juga aku ucapkan terima kasih untuk teman-teman seperjuangan di (E)verlasting, PSGA, LSO OASIS, dan Mentor RU yang telah banyak menyadarkanku, mengarahkan, dan menemaniku untuk berkembang. Semoga Allah selalu melindungi kita semua dan meridhai perjalanan kita menuntut ilmu.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal skripsi ini. Sholawat serta salam tetap tercurah limpahkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Penyusunan proposal ini tidak lepas dari dukungan, doa, serta bimbingan dari berbagai pihak. Dengan penuh kerendahan hati, penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, MA selaku Ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si., Psi., selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan memberikan masukan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Ali Syahidin Mubarak, M.Si., sebagai dosen pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan memberikan arahan, masukan, dan pengetahuan baru selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Segenap dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah

memberikan bimbingan dan bantuan kepada penulis selama masa perkuliahan.

7. Orang tua, saudara, serta keluarga besar penulis yang selalu mendukung dan mendoakan penulis selama proses perjalanan studi dengan sebaik dan semaksimal mungkin.
8. Sahabat-sahabat penulis yang senantiasa memberikan saran, masukan, serta dukungan, sekaligus menjadi saksi perjuangan penulis dalam menempuh pendidikan.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan supaya rencana penelitian ini dapat tersusun dengan lebih baik lagi. Semoga rencana penelitian ini dapat direalisasikan sehingga menjadi salah satu literatur yang berkontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi klinis sosial.

Malang, 5 Maret 2026

Penulis



Moch. Irwan Syah

220401110224

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS	iii
LEMBAR PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Stres Akademik	12
1. Pengertian Stres Akademik	12
2. Aspek Stres Akademik	13
3. Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik.....	16
4. Dampak Stres Akademik.....	18
5. Stres Akademik Dalam Pandangan Islam	20
B. Kecerdasan Emosional	23
1. Pengertian Kecerdasan Emosional.....	23
2. Model Kecerdasan Emosional	25
3. Aspek Kecerdasan Emosional.....	28
4. Faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Emosional	37
5. Dampak Kecerdasan Emosional	39

6.	Kecerdasan Emosional Menurut Islam	41
C.	Prokrastinasi Akademik	43
1.	Pengertian Prokrastinasi Akademik	43
2.	Aspek Prokrastinasi Akademik	43
3.	Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	47
4.	Dampak Prokrastinasi Akademik.....	49
5.	Prokrastinasi Akademik Dalam Pandangan Islam	51
D.	Hubungan Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik, dan Kecerdasan Emosional.....	53
E.	Kerangka Konseptual	55
F.	Hipotesis Penelitian.....	57
BAB III	METODE PENELITIAN	58
A.	Desain Penelitian.....	58
B.	Variabel Penelitian	58
C.	Definisi Operasional.....	58
D.	Partisipan Penelitian.....	60
E.	Metode Pengumpulan Data	61
F.	Instrumen Penelitian.....	62
G.	Validitas Alat Ukur	67
H.	Reliabilitas Alat Ukur.....	73
I.	Analisis Data	74
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	78
A.	Pelaksanaan Penelitian	78
B.	Hasil Penelitian	80
C.	Pembahasan.....	93
BAB V	PENUTUP	105
A.	Kesimpulan	105
B.	Keterbatasan Penelitian (Limitasi).....	106
C.	Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA.....		109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Variabel Penelitian	62
Tabel 3.2 Hasil Uji <i>Chi-Square</i>	67
Tabel 3.3 Hasil <i>Additional Fit Measures</i>	68
Tabel 3.4 Hasil <i>Other Fit Measures</i>	69
Tabel 3.5 Hasil <i>Factor Loadings</i>	70
Tabel 3.6 Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala APS-S.....	72
Tabel 3.7 Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala ESSA.....	72
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur	73
Tabel 3.9 Rumus Kategorisasi Data.....	74
Tabel 4.1 Data Demografis Partisipan	80
Tabel 4.2 Hasil Uji Analisis Deskriptif	81
Tabel 4.3 Rumus Kategori Variabel	82
Tabel 4.4 Kategori Stres Akademik	83
Tabel 4.5 Kategori Prokrastinasi Akademik.....	84
Tabel 4.6 Kategori Kecerdasan Emosional	84
Tabel 4.7 Hasil <i>One-Sample K-S Test</i>	86
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Breusch-Pagan Test</i>	87
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinier.....	88
Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Sederhana Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik	89
Tabel 4.11 Hasil Signifikansi Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik	89
Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Sederhana Kecerdasan Emosional dengan Prokrastinasi Akademik.....	90
Tabel 4.13 Hasil Uji Signifikansi Kecerdasan Emosional dengan Prokrastinasi Akademik	90
Tabel 4.14 Hasil Uji Efek Moderasi.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian	55
Gambar 3.1 Hasil Uji Validitas Aitem <i>Aiken's V</i>	71
Gambar 4.1 Grafik Histogram	86
Gambar 4.2 Grafik Normal <i>P-P Plot Residual</i>	86
Gambar 4.3 Hasil <i>Scatterplots</i>	87
Gambar 4.4 Hasil Grafik <i>Simple Slop</i>	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Prokrastinasi Akademik (APS-S)	128
Lampiran 2 Skala Kecerdasan Emosional (WLEIS).....	129
Lampiran 3 Skala Stres Akademik (ESSA)	131
Lampiran 4 Tabulasi Skor Prokrastinasi Akademik.....	133
Lampiran 5 Tabulasi Skor Kecerdasan Emosional	140
Lampiran 6 Tabulasi Skor Stres Akademik.....	147
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik dengan <i>Aiken's V</i>	154
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik	154
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik Dengan <i>Aiken's V</i>	155
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik	155
Lampiran 11 Hasil Uji Validitas Skala Kecerdasan Emosional Dengan CFA	156
Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosional.....	158
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas.....	158
Lampiran 14 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	158
Lampiran 15 Hasil Uji Multikolinieritas.....	159
Lampiran 16 Hasil Uji Deskriptif Statistik	159
Lampiran 17 Hasil Uji Kategorisasi Variabel	159
Lampiran 18 Hasil Analisis Demografis.....	160
Lampiran 19 Hasil Analisis Regresi Linier Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik.....	160
Lampiran 20 Hasil Analisis Regresi Linier Kecerdasan Emosional terhadap Prokrastinasi Akademik.....	161
Lampiran 21 Hasil Uji Hipotesis	161
Lampiran 22 Lembar <i>Expert Judgement 1</i>	161
Lampiran 23 Lembar <i>Expert Judgement 2</i>	161
Lampiran 24 Lembar <i>Expert Judgement 3</i>	161
Lampiran 25 Hasil Cek Turnitin	161

ABSTRAK

Moch. Irwan Syah, 220401110224 Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Kecerdasan Emosional Sebagai Variabel Moderator. *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena sosial yang sering terjadi pada mahasiswa, tidak terkecuali mahasiswa yang sedang menyusun skripsi/tugas akhir. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh prevalensi prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi, yang diketahui berhubungan positif dengan stres akademik. Kecerdasan emosional sebagai kemampuan yang diketahui dapat membantu mahasiswa menurunkan efek stres akademik, menjadi variabel moderator dalam penelitian ini. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis peran kecerdasan emosional dalam memoderasi pengaruh stres akademik terhadap penundaan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi. Sampel penelitian terdiri dari 290 mahasiswa di Kota Malang yang sedang menulis skripsi, dipilih menggunakan sampling purposif dengan kriteria mahasiswa sarjana aktif yang sedang menyusun skripsi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)*, *Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-S)*, dan *Wong & Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS)*. Analisis data dilakukan dengan bantuan *SPSS PROCESS Model Hayes* dengan teknik *Moderating Regression Analysis (MRA)*. Hasil utama penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memoderasi efek stres akademik terhadap penundaan akademik ke arah negatif ($coeff. = -0.0136$; $p < 0.05$), yang berarti kecerdasan emosional bertindak sebagai faktor pelindung yang melemahkan dampak stres akademik terhadap penundaan akademik. Kesimpulan penelitian ini menegaskan pentingnya pemberian intervensi yang tepat untuk mengatasi persoalan psikologis yang dialami mahasiswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik, Kecerdasan Emosional, Mahasiswa Skripsi

ABSTRACT

Moch. Irwan Syah, 220401110224 The Effect of Academic Stress on Academic Procrastination with Emotional Intelligence as a Moderating Variable. *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Academic procrastination is a social phenomenon that often occurs among students, including those who are writing their thesis/final project. This study was motivated by the prevalence of academic procrastination in writing a thesis, which is known to be positively related to academic stress. Emotional intelligence, a well-established ability that can help students mitigate the effects of academic stress, serves as the moderating variable in this study. The primary objective of this study is to investigate the role of emotional intelligence in moderating the relationship between academic stress and academic procrastination. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The research sample consisted of 290 students in Malang City, who were writing their thesis, selected using purposive sampling with the criteria of active undergraduate students who were writing their thesis. The research instruments used were the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-S), and Wong & Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS). Data analysis was performed using SPSS PROCESS Model Hayes with Moderating Regression Analysis (MRA) technique. The main results of this study indicate that emotional intelligence moderates the effect of academic stress on academic procrastination in a negative direction (coeff.= -0.0136; $p < 0.05$), which means that emotional intelligence acts as a protective factor that weakens the impact of academic stress on academic procrastination. The conclusion of this study emphasizes the importance of providing appropriate interventions to address the psychological problems experienced by students.

Keywords: Academic Stress, Academic Procrastination, Emotional Intelligence, Collage Students

المُلخَص

تأثير الضغط الأكاديمي على التسوية الأكاديمي مع الذكاء العاطفي كمتغير معتدل

التسوية الأكاديمي هو ظاهرة اجتماعية تحدث غالبًا بين الطلاب بما في ذلك أولئك الذين يكتبون أطروحتهم/مشروعهم النهائي. كان الدافع وراء هذه الدراسة هو انتشار التسوية الأكاديمي في كتابة الأطروحة والذي من المعروف أنه يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بالضغط الأكاديمي. الذكاء العاطفي باعتباره قدرة معروفة بمساعدة الطلاب على تقليل آثار الضغط الأكاديمي هو المتغير المعتدل في هذه الدراسة. الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحليل دور الذكاء العاطفي في تخفيف تأثير الضغط الأكاديمي على التسوية الأكاديمي. تستخدم هذه الدراسة نهجًا كميًا بتصميم ارتباطي. تألفت عينة البحث من 290 طالبًا في مالانج كانوا يكتبون أطروحاتهم تم اختيارهم باستخدام العينات المقصودة بمعايير الطلاب الجامعيين النشطين الذين كانوا يكتبون أطروحاتهم. أدوات البحث المستخدمة كانت مقياس الاجتهاد التعليمي ومقياس الذكاء العاطفي (APS-S) ومقياس التسوية الأكاديمي - النموذج المختصر (ESSA) للمراهقين مع تقنية تحليل الانحدار SPSS PROCESS Hayes تم تحليل البيانات باستخدام نموذج (WLEIS) لونغ ولو تشير النتائج الرئيسية لهذه الدراسة إلى أن الذكاء العاطفي يخفف من تأثير الاجتهاد (MRA) المعتدل مما يعني أن الذكاء ($p < 0.05$ معامل = -0.0136) الأكاديمي على التسوية الأكاديمي في اتجاه سلبي العاطفي يعمل كعامل وقائي يضعف تأثير الاجتهاد الأكاديمي على التسوية الأكاديمي. تؤكد خلاصة هذه الدراسة على أهمية توفير التدخلات المناسبة لمعالجة المشاكل النفسية التي يعاني منها الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الضغط الأكاديمي التسوية الأكاديمي الذكاء العاطفي طلاب المرحلة الجامعية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tinggi adalah tingkat pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktoral sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 2003. Di sinilah mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab untuk merealisasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang terdiri dari tiga pilar utama; pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (KemendiktiSainTek, 2020). Melalui Tri Dharma ini, mahasiswa tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademis, namun juga berperan sebagai agen perubahan dan kontrol sosial yang berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan masyarakat (Amri, 2023; Jannah & Sulianti, 2021). Salah satu bentuk implementasi Tri Dharma, khususnya dalam aspek penelitian, adalah kewajiban mahasiswa untuk menyusun tugas akhir.

Tugas akhir seperti tesis, skripsi, atau disertasi merupakan hasil dari seluruh proses pembelajaran dan merupakan salah satu persyaratan utama untuk memperoleh gelar, yang harus melalui proses bimbingan dengan dosen (Rizqiyah dkk., 2023; Wakhyudin & Putri, 2020). Sebagai syarat kelulusan, penyusunan skripsi tidak hanya mengukur penguasaan materi perkuliahan dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa, tapi juga mengupayakan keyakinan diri, ketekunan, manajemen waktu, dan resiliensi psikologis yang tinggi. Karena pada kenyataannya, menulis skripsi seringkali menjadi beban mental bagi mahasiswa. Salah satu bentuk respons mahasiswa terhadap beban akademik ini adalah perilaku menunda-nunda yang sering terjadi di kalangan mahasiswa akhir (Al-Hizmi, 2022; Astari & Nastiti, 2023; Sirois, 2023).

Perilaku menunda-nunda, yang juga populer dikenal dengan prokrastinasi, telah menjadi fenomena sosial yang sangat umum di kalangan mahasiswa (Kandemir, 2014; Schraw dkk., 2007). Hasil penelitian menyebutkan bahwa sekitar 80-95% mahasiswa mengembangkan perilaku

prokrastinasi akademik selama menjalani aktivitas perkuliahan (Codina dkk., 2020; Ragusa dkk., 2023). Dalam konteks skripsi, prevalensi prokrastinasi akademik terlihat di berbagai perguruan tinggi Indonesia. Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Surabaya menunjukkan sebesar 30.9% mahasiswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dalam pengerjaan skripsinya (Suriyah, 2007, dalam Ursia dkk., 2013). Kemudian, di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman, diketahui bahwa sebesar 43.3% mahasiswa akhir mengembangkan perilaku prokrastinasi tingkat tinggi dalam proses penyelesaian skripsi (Triana, 2013). Selanjutnya, Soeli dkk. (2022) dalam penelitiannya menunjukkan 60.7% mahasiswa keperawatan di Universitas Negeri Gorontalo mengembangkan perilaku prokrastinasi akademik tinggi selama proses penyusunan skripsi.

Lebih lanjut, penelitian eksperimental oleh Rahayu & Mahendra, (2023) dilakukan kepada 10 mahasiswa yang mengembangkan perilaku prokrastinasi akademik terhadap pengerjaan skripsi selama lebih dari satu tahun. Perilaku prokrastinasi ini terlihat dalam berbagai bentuk, seperti menunda menulis proposal, belum mengumpulkan data, serta menunda proses revisi dan perbaikan skripsi sehingga sering kali melewati *deadline* yang telah ditentukan oleh dosen pembimbing ataupun kampus ('Aisyah dkk., 2021; Burhan & Herman, 2019; Lestianti dkk., 2023). Menunda proses penyusunan skripsi dapat berdampak pada keterlambatan penyelesaian dan tertundanya kelulusan mahasiswa (Marbun & Pasaribu, 2025). Mahasiswa yang terbiasa menunda-nunda mengerjakan skripsi juga beresiko menurunkan reputasi akademik mereka, sehingga berdampak pada peluang mereka dalam dunia kerja (Khikmah & Kurniawan, 2024).

Tingginya prevalensi prokrastinasi akademik tentu muncul dengan faktor penyebab yang beragam. Ahmad dkk., (2021) dalam penelitiannya pada 109 mahasiswa yang mengerjakan skripsi dilakukan untuk mengetahui faktor penyebab mereka mengembangkan perilaku prokrastinasi akademik. Salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa mengembangkan perilaku

prokrastinasi akademik mahasiswa adalah karena meningkatnya stres akademik yang mereka rasakan (Goher dkk., 2022; Kassim dkk., 2025; Mustofa dkk., 2025). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami stres akademik akibat tekanan akademik dan tuntutan tugas akhir atau skripsi (Iqra, 2024; Pérez-Jorge dkk., 2025; Santoso & Mulyani, 2023; Shobari dkk., 2025).

Dibuktikan oleh penelitian terbaru Wibowo & Fauzan (2024) pada 221 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Malang. Hasil studi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka menunda penyelesaian skripsinya. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi, beban dan tuntutan dalam menyelesaikannya, kekhawatiran mereka tentang nilai yang akan diterima, ekspektasi mereka sendiri, serta perasaan putus asa yang mereka alami selama proses penyelesaian skripsi (Wibowo & Fauzan, 2024).

Fakta tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Simbolon dkk. (2022), yang diketahui bahwa hambatan, permintaan, dan tekanan yang diterima selama pengerjaan skripsi menyebabkan mahasiswa mengalami stres yang membuat mereka cenderung menunda-nunda pengerjaan skripsinya. Penelitian terdahulu juga memperkuat fenomena tersebut, bahwa stres akademik akibat dari mengerjakan skripsi mendorong mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik (Aldany & Rejeki, 2023; Pratiwi & Satwika, 2022). Kondisi ini dapat terjadi karena kesulitan mereka dalam mengendalikan emosi dan memilih menghindari sumber stresnya. Hal ini dikenal sebagai *dysfunctional coping* atau *maladaptive coping*, yaitu strategi menangani stres berfokus kepada emosi (*emotion-focused coping*) yang maladaptif sehingga mendorong individu untuk tidak produktif dan fokus kepada penghindaran masalah (Zar & Suryaratri, 2025). Hasil studi Crego dkk., (2016) menjelaskan bahwa bentuk *emotion-focused coping* yang maladaptif berhubungan dengan tingkat stres yang tinggi dan

rendahnya efikasi diri, sehingga membuat performa akademik menurun. Fakta tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Fatima & Soomro, (2023) yang mengetahui bahwa *dysfunctional coping* berhubungan positif dengan tingkat stres akademik; semakin tinggi tekanan yang dirasakan mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan strategi ini digunakan. Strategi ini dapat memberikan efek lega emosional secara sementara, dan dalam jangka panjang dapat memperburuk kondisi psikologis karena tidak mengatasi sumber stresnya (Carver, 1997; Nursadrina & Andriani, 2020). Dengan ini dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu cara bagi mahasiswa untuk menghindari stres akibat mengerjakan skripsi.

Penelitian mengenai stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Indonesia menunjukkan prevalensi yang beragam. Ambarwati dkk., (2017) menemukan fakta bahwa 47.5 % mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang mengalami stres akademik. Selanjutnya Nurcholis dkk., (2023) menampilkan data bahwa dari 57 mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Bengkulu, 9.21% berada pada kategori stres rendah, 32.46% stres sedang, dan 58.33% stres tinggi. Hariaty dkk., (2023) juga mencatat dari 34 mahasiswa akhir di Universitas Riau, 79.4% mengalami stres sedang dan 20.6% mengalami stres berat. Sementara itu, Marfuatunnisa & Sandjaja (2023) menunjukkan distribusi kategori stres pada 160 mahasiswa akhir; stres sangat rendah pada 9 orang, rendah 38 orang, sedang 69 orang, tinggi 41 orang, dan sangat tinggi 3 orang. Penelitian lain oleh Elik & Ama (2024) menunjukkan bahwa dari 200 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, 22% mengalami stres rendah, 72% stres sedang, dan 6% stres tinggi.

Stres yang tidak diatasi dengan baik akan berdampak pada kesejahteraan mental dan kualitas hidup mereka (Aulia & Panjaitan, 2019; Gisela dkk., 2025). Hal ini dapat terlihat pada penurunan kemampuan kognitif, kesehatan mental, kualitas tidur, pola makan, dan kemampuan berinteraksi sosial yang dapat menurun secara signifikan akibat stres (My dkk., 2025; Wunsch dkk., 2017). Bahkan pada tingkat tertentu, stres

akademik yang tinggi dapat memicu individu mengalami ketidakseimbangan emosional dan kognitif, yang berdampak pada penurunan akademik serta meningkatkan resiko depresi dan munculnya ide bunuh diri (Karaman & Watson, 2017; Okechukwu dkk., 2022; Watson & Watson, 2016), terutama ketika individu menggunakan strategi koping yang maladaptif (Dahlin dkk., 2011; O'Rourke dkk., 2010). Di Indonesia sendiri, kasus bunuh diri akibat depresi kerap beberapa kali terjadi. Salah satu contohnya dilaporkan oleh Aminudin (2024) dalam detikJatim, yaitu seorang mahasiswa di salah satu Universitas Kota Malang ditemukan bunuh diri di sungai Brantas lantaran depresi akibat skripsinya tidak kunjung selesai.

Namun demikian, ternyata tidak semua mahasiswa merespon dengan cara yang sama ketika dihadapkan pada tekanan semacam itu. Beberapa mahasiswa mampu tetap bertahan dan mengerjakan tugas-tugas mereka, mengelola emosi mereka, bahkan mengambil langkah-langkah konstruktif yang meningkatkan motivasi ketika berada di bawah tekanan (Córdova dkk., 2023; Liang & Mao, 2025; P. Sari dkk., 2020). Kemampuan tersebut berkaitan erat dengan kecerdasan emosional yang dimiliki individu. Kecerdasan emosional dipahami sebagai kemampuan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi, menggunakan emosi dalam proses berpikir, memahami makna emosi, serta mengelola emosi dengan bijak untuk mendukung perkembangan personal secara emosional dan intelektual (Mukhlisa dkk., 2024; Salovey & Mayer, 1990). Kecerdasan emosional dapat menurunkan kecenderungan individu mengembangkan koping penghindaran (H. J. Kim & Agrusa, 2011). Kemampuan ini juga memungkinkan individu untuk bersosialisasi dan beradaptasi dengan tekanan akademik sehingga dorongan mereka untuk menyelesaikan tugas tetap terjaga (Goleman, 2009; Natasia dkk., 2022).

Melalui kecerdasan emosional yang baik, maka keterampilan pemecahan masalah, regulasi emosi, dan pemahaman terhadap perasaan akan meningkat sehingga dapat digunakan untuk mengurangi stres

akademik yang dialami (Fathah & Hartini, 2023; Khorasani dkk., 2023; Putri dkk., 2025; Yersi dkk., 2024). Selain itu, manajemen dan meregulasi respon emosional dapat mendorong individu untuk tidak mengembangkan perilaku maladaptif seperti prokrastinasi (Sirois, 2023; Wahyuningtiyas dkk., 2019). Maka dengan ini, dapat diasumsikan bahwa kecerdasan emosional berpotensi menjadi aspek psikologis yang memoderasi hubungan antara stres dan prokrastinasi akademik, yaitu melemahkan pengaruh stres terhadap kecenderungan menunda-nunda pekerjaan.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk memahami peran kecerdasan emosional sebagai moderator pada berbagai variabel psikologis. Watson & Watson, (2016) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat memoderasi hubungan antara stres akademik dan efikasi diri mahasiswa, yang berarti kecerdasan emosional dapat melemahkan dampak stres terhadap keyakinan diri individu. Robbins dkk., (2024) juga menemukan fakta bahwa kecerdasan emosional memberikan efek moderasi pada stres dan depresi yang dialami oleh mahasiswa. Lebih jauh, penelitian terkait kecerdasan emosional sebagai variabel moderator juga dilakukan dalam konteks stres pekerja (Sadovyy dkk., 2021). Penelitian tersebut dilakukan pada 1048 pekerja, dan memperoleh mengetahui fakta bahwa kecerdasan emosional memiliki efek moderasi antara stres dan performa kerja individu.

Namun demikian, tidak semua studi menemukan hasil yang konsisten. Dibuktikan oleh Nasir & Abas, (2024) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kecerdasan emosional tidak memberikan efek moderasi yang signifikan dalam hubungan antara stres dan performa kerja. Sedangkan dalam konteks prokrastinasi akademik, penelitian Mazhar dkk., (2021) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional bertindak sebagai moderator antara prokrastinasi akademik dan IPK pada mahasiswa, menunjukkan bahwa kemampuan dalam memahami dan mengelola emosi dapat

mengurangi dampak negatif dari perilaku prokrastinasi terhadap capaian akademik individu.

Di sisi lain, penelitian terkait hubungan yang signifikan antara stres akademik, prokrastinasi akademik, dan kecerdasan emosional, telah banyak di kaji secara parsial. Penelitian Cahyaratri dkk., (2022) menemukan korelasi positif antara tingkat stres dan prokrastinasi akademik mahasiswa kedokteran di Semarang. Sementara itu, Saputro dkk., (2024) melakukan penelitian pada 399 pelajar di Semarang, dan mengetahui bahwa stres akademik secara signifikan memengaruhi prokrastinasi akademik pelajar. Penelitian serupa juga dilakukan Utami dkk., (2020) pada pelajar di Bekasi, mengetahui fakta bahwa stres akademik dan variabel psikologis lain meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik pelajar. Hal tersebut dapat terjadi karena stres akademik memicu munculnya emosi negatif seperti kecemasan, perasaan kehilangan kendali, dan suasana hati memburuk yang pada akhirnya memilih untuk menunda pengerjaan, dan memilih untuk menghabiskan waktu dengan bermain dan berkumpul dengan teman (Cao dkk., 2025; Saputro dkk., 2024; M. D. Utami dkk., 2020). Dalam konteks yang lebih spesifik, Wibowo & Fauzan (2024) menemukan bahwa tekanan tinggi selama penulisan skripsi mendorong mahasiswa untuk mengalihkan perhatian mereka ke aktivitas yang lebih menyenangkan, sehingga menghambat kemajuan dalam menyelesaikan skripsi mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil analisis Sirois (2023), yang menyatakan bahwa menunda-nunda adalah bentuk umum dari mekanisme koping penghindaran di kalangan mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik yang berat.

Selanjutnya, penelitian mengenai kecerdasan emosional menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan penting dalam mengurangi dampak negatif dari stres. Penelitian oleh Khorasani dkk., (2023) membuktikan bahwa kecerdasan emosional memiliki korelasi negatif dengan stres akademik, di mana individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu melakukan penilaian positif terhadap tuntutan akademik sehingga tidak mudah mengalami distress. Dalam konteks

perilaku akademik, Wahyuningtiyas dkk., (2019) dan Putri dkk., (2025) membuktikan bahwa kecerdasan emosional yang baik dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan peningkatan regulasi dan manajemen emosi. Dengan ini, dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional tidak hanya berperan dalam penurunan stres akademik, tetapi juga berpotensi untuk memengaruhi bagaimana perasaan stres termanifestasikan menjadi perilaku prokrastinasi.

Walaupun berbagai penelitian terdahulu telah meneliti hubungan antara stres akademik, prokrastinasi, dan kecerdasan emosional, penelitian tersebut masih berfokus pada hubungan antar variabel secara parsial. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik berkontribusi pada kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik (Cahyaratri dkk., 2022; Saputro dkk., 2024; Utami dkk., 2020). Sementara studi lain menjelaskan kecerdasan emosional memiliki peran dalam menurunkan stres atau perilaku prokrastinasi secara independen (Khorasani dkk., 2023; Kim & Agrusa, 2011; Wahyuningtiyas dkk., 2019). Namun, penelitian yang secara simultan mempelajari bagaimana kecerdasan emosional memengaruhi hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi masih sangat sedikit, terutama pada konteks mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Selain itu, beberapa penelitian moderasi sebelumnya menghasilkan temuan yang tidak konsisten. Sebagian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional efektif sebagai moderator (Robbins dkk., 2024; Sadovyy dkk., 2021; Watson & Watson, 2016), sedangkan penelitian lain menemukan tidak adanya efek moderasi (Nasir & Abas, 2024). Sebagian studi juga masih dilakukan di luar negeri dan banyak berfokus pada konteks pekerja dan pelajar secara umum, bukan mahasiswa tingkat akhir (Mazhar dkk., 2021; Robbins dkk., 2024; Sadovyy dkk., 2021; Watson & Watson, 2016). Perbedaan status, kebudayaan, sistem pendidikan, serta perkembangan psikososial menjadikan temuan-temuan tersebut belum tentu dapat

langsung digeneralisasikan dalam konteks mahasiswa Indonesia yang sedang menyusun skripsi.

Dengan demikian, pembeda penelitian ini dari studi sebelumnya terlihat pada dua aspek utama. Pertama, penelitian ini menyoroti kecerdasan emosional sebagai faktor psikologis yang berpotensi memoderasi hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik, suatu pendekatan yang belum banyak diteliti secara simultan dalam penelitian terdahulu. Kedua, penelitian ini dilakukan dalam konteks mahasiswa Indonesia yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga hasilnya dapat memberikan pemahaman yang lebih relevan dengan kondisi budaya, sistem pendidikan, serta dinamika sosial yang ada di lingkungan akademi Indonesia.

Berdasarkan perbedaan tersebut, penelitian ini diperlukan untuk mengkaji ulang hubungan stres akademik, prokrastinasi akademik, dan kecerdasan emosional dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik yang kompleks. Kemudian, adanya kasus bunuh diri di Kota Malang akibat mengerjakan skripsi yang dilaporkan dalam berita (Aminudin, 2024), mendorong peneliti untuk melakukan penelitian pada mahasiswa penyusun skripsi di Kota Malang. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik, serta menelaah peran kecerdasan emosional sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut pada mahasiswa akhir di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stres akademik, prokrastinasi akademik dan kecerdasan emosional mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang?
2. Bagaimana pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang?
3. Bagaimana pengaruh kecerdasan emosional terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang?

4. Bagaimana pengaruh kecerdasan emosional terhadap hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat stres akademik, prokrastinasi akademik, dan kecerdasan emosional mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang.
2. Mengetahui pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang.
3. Mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang.
4. Mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan pendidikan, melalui pemahaman yang lebih komprehensif terhadap stres akademik, prokrastinasi akademik, dan kecerdasan emosional. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian literatur mengenai peran kecerdasan emosional sebagai variabel moderator yang mampu memperlemah hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat berkontribusi sebagai landasan empiris dalam memahami model-model konseptual terkait kecerdasan emosional dalam perilaku akademik mahasiswa, serta memperkuat teori stres dan prokrastinasi akademik pada konteks mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi mahasiswa, terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berkaitan dengan

pentingnya mengelola emosi dengan baik melalui kecerdasan emosional sehingga mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam mengurangi kecenderungan menunda pengerjaan skripsi. Temuan ini juga dapat menjadi dasar dalam mengembangkan pola bimbingan dan program intervensi yang lebih *aware* dengan kondisi emosional mahasiswa yang beraneka ragam. Perguruan tinggi juga dapat menyusun program peningkatan kecerdasan emosional untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan efektivitas perkuliahan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres merupakan reaksi individu pada sebuah situasi ataupun kejadian tertentu (stressor) yang dianggap mengancam dan menghalangi kemampuan untuk mengatasinya (Santrock, 2002). Sesuai dengan definisi tersebut, Sarafino & Smith (2014) memahami stres sebagai suatu kondisi tegang atau tidak nyaman yang muncul akibat ketidakcocokan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya biologis, sosial, dan psikologis individu. Sejalan dengan itu, Lazarus & Folkman (1984) juga menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya, dimana situasi yang dihadapi dipandang tidak sesuai dengan kemampuan untuk mengatasinya.

Stres yang terjadi dalam lingkungan pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik dialami oleh individu akibat persepsi subjektif mereka terhadap suatu kondisi akademik (Barseli dkk., 2017). Secara umum, stres akademik diartikan sebagai hasil akumulasi dari segala tuntutan akademik yang melewati batas sumber daya adaptif individu hingga memicu perasaan tegang atau stres tersebut (Wilks, 2008). Sedangkan Lin & Chen, (2009) menjelaskan stres akademik sebagai hasil dari persepsi, frustrasi, atau masalah yang terkait dengan lingkungan akademik yang menyebabkan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan persyaratan universitas, sehingga menimbulkan fenomena fisik dan mental yang bertentangan.

Selanjutnya, Lal (2014) menjelaskan bahwa stres akademik adalah bentuk tekanan mental akibat kegagalan akademis yang bahkan kemungkinan kegagalan itu masuk dalam ketidaksadaran. Lebih lanjut, stres akademik dipahami sebagai kondisi psikologis individu akibat beberapa stressor; tekanan berbagai tuntutan akademik, seperti

tumpukan tugas, ujian intensif, dan ekspektasi dari keluarga serta lingkungan dalam arti luas (Han dkk., 2024). Stressor dapat menimbulkan berupa reaksi/respon, baik itu dalam aspek fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif (Gadzella, 1994).

Dalam konteks mahasiswa, kenyataan mahasiswa yang harus menghadapi tuntutan akademik seperti ujian, pemahaman materi dosen, dan kompetensi dengan sebaya dalam mencapai target tertentu dapat menjadi beban bagi mahasiswa hingga menimbulkan stres (Lal, 2014). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa stres akademik adalah kondisi stres yang berasal dari lingkungan pendidikan, muncul akibat persepsi personal individu terhadap tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuannya untuk beradaptasi.

2. Aspek Stres Akademik

Menurut Sun dkk. (2011), stres akademik diketahui melalui lima aspek, yaitu; tekanan dari studi (*pressure from study*), beban kerja (*workload*), kekhawatiran tentang nilai (*worry about grades*), ekspektasi diri (*self-expectation*), dan keputusasaan (*despondency*). Aspek stres akademik Sun dkk., (2011) dipilih karena memberikan gambaran konseptual yang komprehensif dan relevan dengan karakteristik stres mahasiswa tingkat akhir. Lima aspek tersebut tidak hanya merepresentasikan tekanan akademik yang bersifat eksternal, tetapi juga dinamika kognitif dan emosional internal mahasiswa. Pemodelan ini memungkinkan pemahaman stres sebagai hasil interaksi antara tuntutan akademik dan penilaian subjektif mahasiswa terhadap tuntutan tersebut. Berikut penjelasan dari lima aspek:

a. *Pressure from study*

Dalam menjalani aktivitas pendidikan, tidak jarang mahasiswa menerima tuntutan atau tekanan dimana tekanan yang berasal berbagai sumber. Tekanan akademik ini merujuk pada ketegangan, ketidaknyamanan, dan emosi lain yang disebabkan oleh tuntutan dari sekolah, keluarga, bahkan lingkungan sosial dalam

lingkup pendidikan (Luo dkk., 2020). Tuntutan tersebut merupakan bentuk harapan mereka terhadap mahasiswa. Namun demikian, harapan yang tidak sesuai dengan keinginan dan kemampuan mahasiswa dapat menjadi tekanan personal bagi mereka (Jiang dkk., 2022). Contohnya seperti harapan orang tua untuk lulus dengan nilai cumlaude, harapan tersebut menjadi tekanan personal bagi individu yang dapat memicu stres akademik.

b. *Workload*

Beban kerja akademik merupakan tanggung jawab pendidikan yang harus diselesaikan oleh pelajar ataupun pendidik (Oktaviani & Marsofiyati, 2024). Lebih lanjut, Zahroh dkk., (2023) menjelaskan beban kerja akademik sebagai keseluruhan jumlah tanggungan kegiatan dan pembelajaran yang harus dihadapi dan dijalani oleh peserta didik selama masa pendidikan. Dalam konteks mahasiswa, beban akademik dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti ujian yang sulit, praktikum dan laporannya, penulisan artikel ilmiah, hingga penyusunan tugas akhir/skripsi. Ketika beban kerja yang tinggi tidak diimbangi dengan sumber daya adaptif yang cukup, maka dapat memicu mahasiswa mengalami stres akademik. Penelitian Weerasinghe dkk., (2012) membuktikan bahwa beban kerja akademik merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi munculnya stres akademik di lingkungan perguruan tinggi.

c. *Worry about grades*

Dalam konteks pendidikan, nilai akademik sering menjadi sumber kekhawatiran akademik tersendiri bagi mahasiswa. Sistem penilaian dan syarat kelulusan yang berpatokan pada capaian nilai tertentu membuat mereka merasa tertekan untuk memenuhi standar tersebut. Kekhawatiran tersebut merupakan ciri kognitif utama dari kecemasan (Twivy dkk., 2021). Kondisi ini akan muncul salah satunya ketika mahasiswa merasa takut nilai mereka tidak cukup

untuk memenuhi ekspektasi dan tuntutan orang-orang di sekitar mereka. Secara teori, kecenderungan individu untuk khawatir terhadap prestasi akademik seperti pencapaian nilai, dapat mendorong individu untuk mengidentifikasi cara menghadapi tantangan tersebut (Higa-McMillan dkk., 2014 dalam Duchesne & Ratelle, 2024). Namun, ketika hal tersebut dirasa berlebihan dan sulit dikendalikan, maka kognisi intrusif tersebut dapat memicu kecemasan (Newman & Llera, 2011).

d. *Self-expectation*

Setiap individu umumnya ingin meraih hasil akademik yang terbaik selama masa studinya. Ekspektasi ini akan menjadi motivasi individu untuk terus bergerak ke depan, namun bila tidak diimbangi dengan sumber daya pribadi yang memadai, ekspektasi yang tidak tercapai dapat menimbulkan tekanan internal, yang kemudian memicu stres akademik. Ekspektasi diri juga merujuk kepada penilaian personal pelajar sejauh mana mereka akan meraih pendidikan mereka (Trinidad, 2019). Posisi mereka dalam konteks pendidikan merupakan bentuk dari ekspektasi diri mereka terhadap pendidikan, ingin berprestasi lebih, ingin lulus tepat waktu, atau ingin memiliki pengalaman yang banyak, semua ekspektasi bentuknya subjektif.

e. *Despondency*

Menurut York dkk., (2015) keberhasilan akademik dipandang sebagai capaian terpenting bagi seorang mahasiswa. Melalui pemikiran ini banyak mahasiswa ingin menjadi perfeksionis supaya mendapatkan hasil akademik yang baik. Namun demikian, sifat perfeksionis dalam konteks pendidikan ini dapat memicu individu merasa putus asa (Keshoofy dkk., 2024). Mahasiswa akan mengalami tekanan internal seperti keterputusasaan ketika memperoleh nilai akademik yang rendah (Nathania dkk., 2025), baik karena tidak sesuai dengan standar pribadi ataupun standar penilaian resmi yang ditetapkan institusi. Perasaan putus asa yang

berkepanjangan akan berdampak buruk karena mahasiswa akan kehilangan semangat untuk belajar akibat kegagalan akademik yang berulang kali dirasakan.

3. Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik

Dalam konteks perguruan tinggi, terdapat beberapa faktor yang dapat memicu stres akademik mahasiswa (Mudjijanti, 2021; Reddy dkk., 2018). Faktor-faktor stres akademik ini dapat berdampak pada emosi, kognitif, dan fisiologis individu (Santrock, 2009). Berikut penjelasan mengenai faktor-faktor yang dapat memicu stres akademik:

a. *Personal Inadequacy*

Ketidakmampuan personal individu dapat memicu mereka rentan mengalami stres akademik, terutama ketika dihadapkan dengan tugas-tugas perkuliahan. Faktor ini sangat berhubungan dengan efikasi diri mahasiswa. Ketidakmampuan diri diartikan bahwa individu kurang percaya akan kemampuannya dalam menghadapi tantangan. Kondisi ini dapat membuat mahasiswa mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan akademik sehingga memicu mereka untuk stres (Lestari dkk., 2025), terutama jika tidak segera menemukan cara untuk mengatasinya.

b. *Fear of Failure*

Faktor ini merujuk pada rasa takut yang irasional dan cenderung persisten dalam melihat kemampuannya sendiri untuk memenuhi standar dan tujuan yang ditetapkan oleh diri sendiri ataupun orang lain. Kondisi tersebut seringkali berkaitan dengan sifat perfeksionis yang dimiliki oleh individu (APA, 2018). Ketakutan akan kegagalan dapat terjadi karena dua alasan utama; pertama, individu berusaha terlalu keras sehingga merasa takut bila usahanya gagal; kedua, sebagai bentuk perlindungan diri akibat ketidakmampuan individu menghadapi suatu tantangan (Martin & Marsh, 2003). Perasaan takut gagal ini telah lama diidentifikasi sebagai alasan utama munculnya perilaku menunda-nunda (Beery,

1975; Burka & Yuen, 2008; Haghbin dkk., 2012). Karena disaat individu merasa ketakutan, mereka cenderung untuk menunda melakukan sesuatu karena menghindari dampak negatif dari kegagalan tersebut. Jika perasaan takut ini terus terjadi dalam waktu yang lama, maka akan memicu individu mengalami stres akibat kesulitan dalam mengatur dan meregulasi emosi yang muncul (Duru dkk., 2024).

c. *Emotional Management*

Pengendalian emosi mengacu kepada kemampuan individu untuk merespon tuntutan stres dan pengalaman yang emosional secara baik dan adaptif (Kadović dkk., 2023). Kurangnya kemampuan dalam menghadapi tekanan dan tuntutan akademik terjadi karena adanya ketegangan emosi yang sulit untuk dikendalikan (Ghatol, 2019; Zahara & Alfiandi, 2022). Pengelolaan emosi yang efektif memungkinkan individu untuk mengenali, memahami, dan mengatur respons emosional saat menghadapi tekanan akademik, seperti tumpukan tugas, tuntutan nilai, atau interaksi dengan dosen. Ketika mahasiswa memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang buruk, tekanan akademik cenderung memicu respons emosional negatif seperti kecemasan, frustrasi, atau rasa putus asa, yang pada akhirnya meningkatkan stres akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang baik mampu menenangkan diri, fokus pada perhatian, dan memilih strategi koping yang adaptif sehingga stres dapat diminimalkan.

d. *Social Support*

Dukungan sosial menjadi salah faktor protektif yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya dapat membantu mahasiswa merasa lebih dihargai, dipahami, dan ditemani secara emosional maupun material ketika menghadapi tantangan dan tekanan akademik (Green

dkk., 2022; Kotyśko & Frankowiak, 2025; Poojar dkk., 2017). Dalam kajian teoritis, dukungan sosial sendiri dinilai dari dua perspektif, yaitu dukungan yang dirasakan dan dukungan yang diterima. Dukungan yang dirasakan merujuk pada penilaian subjektif individu terkait bagaimana dia memandang lingkungan sosialnya sebagai pihak yang memberikan dukungan material dan emosional. Sedangkan dukungan yang diterima diukur dengan indikator objektif terkait dukungan nyata yang diterima (Kotyśko & Frankowiak, 2025). Sejumlah penelitian menunjukkan hasil bahwa dukungan yang dirasakan merupakan penentu kesejahteraan mental yang lebih tinggi daripada dukungan sosial yang diterima (Lakey dkk., 2010; Uchino, 2009).

e. *Interpersonal Difficulties*

Kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain juga menjadi salah satu faktor yang memicu stres akademik mahasiswa. Pada masa perkuliahan, kematangan dan pencarian jati diri sering diatur oleh aturan dan pola hubungan baru yang terkandung dalam norma budaya (Bouteyre dkk., 2007). Kesulitan dalam menjalin hubungan muncul ketika aturan atau norma yang ada tidak dipahami dan dipelajari dengan baik (Saleem dkk., 2014). Kesulitan dalam hubungan sosial salah satunya ditandai oleh hambatan dalam komunikasi dan pengaturan emosi secara efektif (Feng dkk., 2024). Individu yang kurang mampu mengatur dan mengendalikan emosinya akan berdampak pada pola interaksinya dengan orang lain, sehingga hubungan sosial nya akan terganggu.

4. Dampak Stres Akademik

a. **Kesehatan Mental**

Stres akademik memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesehatan mental individu. Dalam konteks perkuliahan, mahasiswa sebagai kelompok usia transisi remaja ke dewasa menjadi populasi

paling rentan menghadapi tekanan psikologis (Fitriana dkk., 2022). Ketika mahasiswa merasa tidak mampu untuk menyeimbangkan beban akademik, ekspektasi keluarga, dan persaingan akademik, maka berpotensi menimbulkan gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional (Barbayannis dkk., 2022; Córdova Olivera dkk., 2023; Gobena, 2024; Yulina dkk., 2025). Dalam kasus tertentu, stres akademik yang tidak diatasi dengan baik dapat memicu munculnya ide bunuh diri (Karaman & Watson, 2017; Okechukwu dkk., 2022; Watson & Watson, 2016). Oleh karena itu, stres akademik merupakan faktor yang sangat beresiko dalam penurunan kesehatan mental di kalangan pelajar.

b. Kesehatan Fisik

Selain memengaruhi kondisi psikis, stres akademik juga dapat berdampak pada kondisi fisik individu. Dalam konteks mahasiswa, stres akademik kronis dapat mengurangi jam tidur, terbiasa mengonsumsi makanan yang tidak sehat, mengurangi aktivitas fisik, meningkatnya *resting heart rate*, serta perubahan dalam keseimbangan otonomik kardiovaskular (Redondo-Flórez dkk., 2022). Dalam temuan Benítez-agudelo dkk., (2025) dijelaskan bahwa stres akademik yang tinggi dapat memengaruhi kualitas dan durasi tidur mahasiswa, serta berdampak pada HRV (*heart rate variability*) mereka. Terganggunya HRV dapat meningkatkan resiko mengalami masalah kesehatan serius seperti penyakit jantung, stroke, bahkan gangguan psikis seperti depresi. Maka dari itu, penting untuk mengatasi stres yang dirasakan akibat dari aktivitas akademik sebelum menjadi masalah kronis dan berdampak serius terhadap fisik.

c. Prestasi Akademik

Stres akademik yang memengaruhi kondisi fisik dan psikis secara tidak langsung menimbulkan berbagai masalah selama menjalani aktivitas akademiknya (Deng dkk., 2022; Pascoe dkk.,

2020). Stres akademik yang tinggi dapat membuat mahasiswa merasa kesulitan dalam memusatkan perhatian, menurunnya kemampuan untuk berpikir kritis, dan terganggu untuk mengingat informasi, berkontrasi, dan mengambil keputusan (Hadi & Tadjudin, 2023), sehingga berdampak negatif pada performa akademik mereka. Bahkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi dapat memicu mahasiswa menunda-nunda pekerjaan akademik mereka, salah satunya tugas akhir/skripsi (Adlina & Amna, 2016; Simbolon dkk., 2022; Wibowo & Fauzan, 2024). Maka dari itu, diketahui bahwa stres akademik juga berdampak pada penurunan kinerja akademik mahasiswa.

d. Perilaku Maladaptif

Stres akademik yang dirasakan mahasiswa dapat memicu mereka memilih coping stres maladaptif yang memfokuskan pada pengurangan emosi tidak nyaman yang dirasakan. Pemilihan coping yang tidak tepat ini dapat memicu mahasiswa mengembangkan perilaku-perilaku maladaptif, seperti absen saat ada kegiatan akademik, konsumsi alkohol berlebihan, merokok, konsumsi *chata edulis*, hingga kebiasaan terlibat dalam hubungan seks bebas (Gobena, 2024). Selain itu, stres akademik juga meningkatkan konsumsi kopi yang berlebihan, sehingga berdampak pada hormon melatonin yang pada akhirnya merusak kualitas tidur individu. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa stres akademik dapat mendorong individu untuk mengembangkan perilaku-perilaku maladaptif yang tidak menyelesaikan sumber pemicu stres, namun menambah permasalahan lain akibat dari perilaku maladaptif yang dilakukan.

5. Stres Akademik Dalam Pandangan Islam

Munawir, (2025) menjelaskan bahwa Islam memandang stres bukan sebagai kondisi yang harus dihindari dan ditakutkan, melainkan sebagai bentuk ujian dan anugerah yang tersembunyi. Baik itu stres

akibat tekanan akademik ataupun tekanan yang lain. Seperti dalam firman Allah dalam Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 155:

وَأَلْبَسُواكُمْ بَشِيئَةً مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ

Artinya: “Kami pasti mengujimu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah kabar gembira pada orang-orang yang sabar”

Ayat di atas memberi gambaran mendalam bahwa stres, rasa takut, dan kekurangan adalah bagian dari ujian dari Allah. Melalui cobaan ini, Allah menanamkan benih kesabaran, keyakinan, dan pengharapan penuh kepada-Nya. Maka inilah pentingnya memahami kembali ajaran Islam bahwa agama telah memberikan solusi dalam mengatasi kegaduhan dalam konteks spiritual, emosional, dan praktis. Selanjutnya, Munawir (2025) juga berpendapat bahwa stres dapat terjadi karena kurangnya keimanan individu kepada Allah sebagai sebaik-baiknya pemilik rencana. Allah berfirman dalam Al-Quran surah At-Taghabun ayat 11:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya: “Tidak ada suatu musibah yang menimpa individu, kecuali dengan izin Allah. Siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberikan petunjuk kepada hatinya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memenangkan hati dan pikiran saat stres adalah dengan beribadah untuk mengingat Allah, seperti sholat, membaca Al-Quran, dan dzikir. Sesuai firman Allah dalam Al-Quran surah Ar-Ra'd ayat 28:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “*Hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenang*”

Selain itu, ayat lain yang mengingatkan umat manusia untuk menahan dan melawan nafsunya sebagaimana firman Allah dalam QS. An-Nazi’at Ayat 40:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Artinya: “*Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya*”

Ayat di atas menjelaskan bahwa individu yang takut pada kebesaran atau keagungan Tuhan yang menciptakan dan memeliharanya, hingga membuat individu tersebut mau beramal sholeh dan menahan nafsu atau menahan diri dari segala keinginan hawa nafsunya. Adawiyah dkk., (2024) dalam studinya melakukan kajian terkait tafsir Quraish Shihab mengenai ayat tersebut, diketahui bahwa pengendalian diri atau tazkiyah merupakan kunci penting dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan yang memicu individu mengalami tekanan-tekanan psikologis termasuk stres akademik. Hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa mengintegrasikan pendekatan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan pemecah masalah yang praktis bagi individu yang mengalami stres ataupun kecemasan.

Maka dengan ini, dapat diketahui bahwa Islam memandang stres sebagai suatu ujian untuk dihadapi bukan untuk dihindari, selain itu stres juga merupakan sarana untuk semakin dekat dengan Allah. Melalui tiga konsep yang menjadi landasan, yaitu *sabr* (kesabaran dan ketahanan), *tawakal* (berserah kepada Allah), dan *dzkir* (selalu mengingat Allah) saat sedang menghadapi suatu hal pemicu stres.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Menurut APA, (2018) emosi adalah pola reaksi kompleks yang melibatkan beberapa unsur, seperti pengalaman, perilaku, dan fisiologi, yang digunakan individu untuk menghadapi masalah atau peristiwa yang secara pribadi bermakna. Sementara itu, kecerdasan merupakan kemampuan untuk memperoleh informasi, belajar dari pengalaman, beradaptasi dengan lingkungan, memahami, dan menggunakan akal secara tepat dan benar. Lalu, kecerdasan emosional sendiri yaitu kecerdasan individu dalam mengenal perasaannya sendiri dan perasaan orang lain, memotivasi diri sendiri, serta keterampilan dalam mengelola emosi saat berhubungan dengan orang lain (Goleman, 2009).

Konsep ini diperkenalkan oleh Goleman pada tahun 1995 melalui bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, yang kemudian menjadi populer dan banyak dibahas dalam berbagai bidang. Berdasarkan pengamatannya, Goleman berpendapat bahwa banyak orang yang gagal dalam hidup bukan karena dia rendah secara intelektual, tapi karena mereka kurang cerdas secara emosional. Banyak orang yang sukses dalam hidup karena mereka memiliki kecerdasan emosional yang baik, meskipun kecerdasan intelektual (IQ) mereka hanya rata-rata (Maitrianti, 2021). Menurut Goleman (2009), inti dari kecerdasan emosional terletak pada kejujuran dalam hati nurani seseorang. Ketika ada koordinasi yang baik dalam suasana hati seseorang, hubungan sosial individu tersebut juga akan baik. Seperti yang dijelaskan oleh Awangga (2008), yang memahami kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali atau mengidentifikasi nama orang lain, mengekspresikan emosi, menilai intensitas emosi, dan menunda serta mengenali perbedaan emosi ketika berhubungan dengan orang lain.

Sebelumnya, Mayer dan Salovey telah melakukan studi lebih dulu terkait kecerdasan emosional. Salovey & Mayer, (1990) memahami

kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memonitor perasaan dan emosi yang diterima dari diri sendiri ataupun orang lain, lalu menggunakan informasi dari perasaan tersebut sebagai pemandu pikiran dan tindakan individu. Lebih lanjut, mereka melakukan riset lanjutan terhadap kecerdasan emosional. Melalui hal tersebut, pengertian kecerdasan emosional juga berkembang menjadi kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi, menggunakan emosi dalam proses berpikir, memahami makna emosi, serta mengelola emosi dengan bijak untuk mendukung perkembangan personal secara emosional dan intelektual (Salovey dkk., 2004). Melalui definisi ini, bisa dipahami bahwa cerdas dalam emosional artinya individu dapat memahami, mengekspresikan, dan mengatur emosi diri sendiri dan orang lain. Selain itu, keterampilan dalam mengatur emosi juga dapat membuat seseorang untuk tetap tenang dan rasional walaupun dalam kondisi yang penuh tekanan. Kemampuan ini juga dapat digunakan untuk menganalisis perilaku dan suasana hati, sehingga emosi individu benar-benar dapat dikelola dengan baik (W. Zhang & Adegbola, 2022).

Lalu menurut Morris dan Wakefield (2008, dalam Moradian dkk., 2022), menjelaskan kecerdasan emosional sebagai suatu kemampuan dalam mengenali emosi-emosi dalam diri manusia, setelah mengetahui maka bisa memahami, dan saat sudah dapat memahami dengan baik maka bisa mengaturnya untuk digunakan secara bijak dalam kehidupan. Maka itu, sangat wajar sekali bila kecerdasan emosional menjadi salah satu aspek terpenting dalam kesehatan psikologis individu. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan membuat mereka menunjukkan fungsi sosial yang lebih positif dalam hubungan interpersonal, dan akan dinilai oleh sebaya sebagai individu yang prososial dan tidak jahat (Brackett dkk., 2011). Lebih lanjut, Bar-On (2004, dalam Fadhila, 2025) juga menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah sebuah rangkaian kompetensi emosional dan sosial yang saling berhubungan satu sama lain,

kemampuan yang dapat menentukan seberapa baik individu memahami dan mengekspresikan diri sendiri, memahami orang lain dan berhubungan dengan mereka, serta menghadapi tuntutan, tantangan, dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Agustian, (2001) menyatakan bahwa kecerdasan emosional dapat berkembang dan meningkat terus menerus sepanjang hidup. Perkembangan ini dapat terjadi melalui pengalaman dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan proses pembelajaran dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam memahami emosi pada dirinya sendiri dan orang lain, serta mengontrol dan memanejemen emosi tersebut untuk memotivasi diri dan menjalin hubungan baik dengan orang lain. Apabila seorang mahasiswa dapat dengan baik mengontrol emosi nya dan menyesuaikan diri dengan kondisi emosional yang dirasakan oleh orang lain, maka hal tersebut menunjukkan bahwa ia memiliki empati yang baik. Hal tersebut mencerminkan bahwa kecerdasan emosionalnya tinggi, yang secara tidak langsung akan mempermudah mahasiswa untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial yang memiliki pergaulan sosial beragam, serta menjadi koping saat mengalami stres karena tantangan dan tuntutan.

2. Model Kecerdasan Emosional

Model pemikiran terkait kecerdasan emosional merupakan pendekatan yang dilakukan beberapa tokoh dalam memandang Kecerdasan emosional. Model kecerdasan emosional terbagi menjadi tiga, sebagai berikut:

a. Model Kemampuan (*Ability Model*)

Model ini menilai emosi sebagai suatu sumber informasi yang dapat membuat individu memahami lingkungan serta mengambil manfaatnya. Model ini memfokuskan kecerdasan emosional sebagai kemampuan mental dalam memahami dan

mengelola emosi secara efektif. Lebih lanjut, model ini menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengolah emosi yang terwujud dalam perilaku-perilaku adaptif tertentu sangatlah beragam. Kecerdasan emosional sebagai kemampuan cocok digunakan untuk oleh seorang pemimpin (Terry, 2021). Model ini dijelaskan melalui pemahaman Salovey & Mayer (1990), dengan membaginya menjadi empat, sebagai berikut:

- 1) ***Perceiving emotion***: Kemampuan individu dalam menerima dan mendeteksi emosi terutama yang tersampaikan dalam bentuk nonverbal seperti raut wajah, suara, gambar, dan lain sebagainya.
- 2) ***Using emotion***: Kemampuan menggunakan dan memanfaatkan emosi dalam membantu proses kognitif, seperti berpikir dan mengingat khususnya hal-hal yang dinilai penting dan menjadi pusat perhatian personal.
- 3) ***Understanding emotion***: Kemampuan untuk lebih sensitif dalam memahami emosi-emosi yang diungkapkan oleh orang lain. Kemampuan ini dapat membuat individu memahami makna sebenarnya dari emosi dengan melihat dari berbagai sudut pandang mengapa emosi atau perasaan yang disampaikan oleh orang lain seperti itu.
- 4) ***Managing emotion***: Kemampuan dalam mengatur emosi personal dan emosi orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat memanfaatkan emosi (bahkan emosi negatif sekalipun) untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan mengekspresikannya menggunakan perasaan yang positif.

b. Model Sifat (*Trait Model*)

Model ini diperkenalkan oleh psikolog Inggris yaitu Konstantin Vasily Petrides. Petrides dkk., (2007) memahami

kecerdasan emosional sebagai kumpulan sifat-sifat kepribadian yang berada pada level dasar dan membentuk kepribadian individu itu sendiri. Kecerdasan emosional juga dipahami sebagai persepsi individu terkait kemampuan emosionalnya sendiri. Oleh karena itu, model ini menekankan pada penilaian diri (*self report*), yaitu seseorang yang menilai sendiri kemampuannya dalam mengelola emosi dan perilaku (Petrides & Furnham, 2001). Dalam penjelasannya, Petrides menerangkan bahwa terdapat 15 sifat yang menjadi dasar pengukuran kecerdasan emosional, yaitu: kebahagiaan, adaptasi, sifat optimis, kontrol impuls, hubungan, empati, manajemen stress, kesadaran sosial, regulasi emosi, motivasi diri, harga diri, asertif, ekspresi emosi, manajemen emosi, dan persepsi emosi.

c. Model Campuran (*Mixed Model*)

Model ini merupakan model gabungan dari konsep sifat dan kemampuan. Model ini berdasarkan pada pemahaman Goleman (2007) & dan Bar-On (2004). Model Goleman sendiri menguraikan lima konstruksi utama kecerdasan emosional yang dikenal juga sebagai aspek dari kecerdasan emosional, sebagai berikut: *Self awareness*, *self regulation* (dalam aspek juga dikenal dengan istilah *managing emotions*), *motivation* (dalam aspek juga dikenal dengan istilah *motivation oneself*), *empathy* (dalam aspek juga dikenal dengan istilah *recognizing emotion in others*), dan *social skills* (dalam aspek juga dikenal dengan istilah *handling relationship*) (Sapawardi & Sahrandi, 2021).

Lebih lanjut, Bar-On juga memahami kecerdasan emosional dengan pendekatan campuran. Bar-On, (2004) menjelaskan kecerdasan emosional sebagai potensi perilaku sosial dan emosional yang cerdas, dimana potensi ini terdiri beberapa komponen utama, yang masing-masing komponen memiliki sub-komponennya itu sendiri. Komponen pertama adalah intrapersonal, yang terdiri dari

kesadaran diri secara emosional, ketegasan, kemandirian, dan aktualisasi diri. Komponen kedua adalah interpersonal, yang mencakup empati, rasa tanggung jawab sosial, hubungan baik dengan orang lain. Selanjutnya adalah komponen manajemen stres, yang mencakup toleransi terhadap stres dan kemampuan kontrol impuls. Komponen keempat yaitu adaptasi, yang terdiri dari keterampilan menguji realitas, fleksibilitas, dan kemampuan memecahkan masalah. Lalu terakhir, terdapat komponen *general mood* yang berkaitan dengan suasana hati, berupa sikap optimisme dan kebahagiaan (Perang, 2022).

3. Aspek Kecerdasan Emosional

Aspek kecerdasan emosional dapat dipahami melalui penjelasan Goleman (2009), Salovey & Mayer (1990), dan Davies dkk. (1998). Aspek kecerdasan emosional dalam studi ini merujuk pada integrasi konseptual yang dilakukan oleh Davies dkk., yang menggabungkan gagasan Goleman dan Salovey & Mayer menjadi empat aspek inti. Aspek tersebut dipilih karena secara struktural lebih ringkas namun tetap menjaga keseimbangan antara dimensi intrapersonal dan interpersonal. Berbeda dengan model Goleman yang lebih aplikatif dan luas, serta model Salovey dan Mayer yang menekankan kemampuan kognitif-emosional, pendekatan Davies dkk. menawarkan sintesis operasional yang lebih dapat diukur dan sesuai untuk penelitian kuantitatif. Berikut penjelasan lengkap aspek-aspek kecerdasan emosional:

Dalam pemahaman Goleman, kecerdasan emosional dijelaskan melalui dua macam kerangka kerja dalam kemampuan emosional, yaitu kemampuan pribadi dan kemampuan sosial. Masing-masing kemampuan tersebut digabung menjadi lima aspek kecerdasan emosional. Goleman, (2009) menjelaskan 5 aspek kecerdasan emosional sebagai berikut:

a. *Self-Awareness*

Aspek pertama kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri. Mengenali emosi berarti menyadari dengan baik emosi yang sedang dirasakan. Psikolog umumnya menggunakan istilah metakognisi untuk merujuk pada proses berpikir dan metamod untuk merujuk pada kesadaran individu terhadap emosi mereka sendiri. Namun, Goleman lebih memilih istilah kesadaran diri untuk merujuk pada kedua jenis kesadaran tersebut. Maka itu, aspek kemampuan mengenal emosi juga biasa dikenal dengan aspek kesadaran diri.

Kesadaran diri menjadi aspek penting dalam kecerdasan emosional karena aspek tersebut dapat menjadi faktor yang berpengaruh dalam perubahan emosi dan *mood*, menjadi tolak ukur yang realistis atas kemampuan dan kepercayaan diri, serta penentuan dalam mengambil keputusan. Kesadaran diri tidak hanya terbatas pada pengamatan dan pengenalan emosi, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengumpulkan kosakata untuk mengekspresikan perasaan dan memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi. Individu yang memiliki kemampuan untuk mengenali emosi mereka cenderung menjadi pengambil keputusan yang baik dalam hal-hal pribadi.

b. *Managing emotions*

Aspek kedua dalam kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam mengelola atau mengatur emosi. Dalam bahasa Yunani kuno, kemampuan ini dikenal dengan istilah *sophrosyne*, yang artinya “cerdas dan berhati-hati dalam mengatur kehidupan, serta keseimbangan dan kebijaksanaan yang terkontrol”. Pengelolaan emosi bergantung kepada kemampuan individu dalam mengenali emosinya diri terlebih dahulu. Tujuan dari mengolah emosi adalah menangani perasaan supaya dapat terungkap dengan tepat. Aspek ini penting dalam untuk digunakan dalam menghadapi

tekanan, seseorang yang memiliki pengaturan emosi yang kurang baik cenderung sulit bangkit dari kegagalan. Yang termasuk dalam kemampuan ini yaitu; bagaimana individu menghibur diri sendiri, mengatasi kecemasan, kemurungan, dan atau ketersinggungan akibat dari perasaan yang diterima saat sedang melakukan atau menerima suatu hal. Mahasiswa yang tidak cakap dalam aspek ini akan terus-menerus berhadapan dengan perasaan negatif, sementara mereka yang lebih baik dalam kemampuan ini dapat mudah bangkit kembali dari kemerosotan dan perasaan tidak nyaman dalam dirinya.

c. *Motivating oneself*

Aspek ketiga dalam kecerdasan emosional adalah munculnya motivasi dalam diri untuk menjadi “bahan bakar” individu dalam mencapai tujuan. Motivasi diri sendiri, yaitu menjadikan emosi sebagai “bahan bakar” untuk menggerakkan dan mendorong diri menggapai tujuan dan bertahan saat menghadapi kegagalan atau kemerosotan. Kemampuan menata emosi ini sangat penting dan berkaitan dalam respon untuk memberikan perhatian, memotivasi diri, menguasai diri, serta bertindak dan berkreasi dengan efektif. Individu dengan motivasi yang baik akan menjadi pribadi yang optimis dalam menghadapi permasalahan, dimana ia akan menilai masalah tersebut sebagai akibat dari faktor-faktor yang fleksibel dan dapat dirubah, bukan sebagai kelemahan dan kekurangan pada diri sendiri yang diterima begitu saja. Individu yang memiliki motivasi tinggi biasanya juga akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga cukup terampil dalam menghadapi masalah. Masalah yang berat dapat dibuat menjadi masalah kecil/mudah karena individu dapat menemukan cara yang efektif untuk menghadapinya. Maka tidak heran, jika motivasi diri yang tinggi dapat membuat individu menjadi lebih produktif daripada biasanya.

d. *Recognizing emotions in others*

Aspek keempat kecerdasan emosional termasuk dalam keterampilan sosial karena erat kaitannya dengan orang lain. Mengenali emosi orang lain dipahami sebagai cara untuk mengidentifikasi dan memahami emosi orang lain, yang umumnya dikenal sebagai empati. Goleman (2009) menjelaskan empati sebagai kemampuan untuk memahami perasaan dan masalah orang lain, berusaha melihat hal-hal dari sudut pandang mereka, dan menghargai perbedaan dalam perasaan orang tentang berbagai isu. Kemampuan untuk merasakan perasaan orang lain sebelum mereka mengungkapkannya merupakan inti dari empati. Empati ada di setiap individu, tapi tidak semua individu memiliki tingkat empati yang tinggi.

Individu dengan empati yang tinggi cenderung lebih peka terhadap “sinyal sosial” orang lain, yang berfungsi untuk mengetahui apa yang dibutuhkan atau diperlukan oleh orang tersebut. Oleh karena itu, Goleman mengatakan bahwa empati yang tinggi memungkinkan individu untuk mengenali perasaan yang disampaikan tidak hanya melalui pesan verbal, tetapi juga melalui isyarat sosial yang tersembunyi seperti pesan-pesan nonverbal; nada suara, ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan sikap dari lawan bicara ataupun individu lain di sekitar.

Menurut Goleman, (2009) terdapat lima kriteria kemampuan empati, yaitu: 1) Memahami orang lain; kemampuan individu untuk merasakan perasaan-perasaan orang lain, serta menumbuhkan minat untuk turut aktif terhadap kepentingan mereka. 2) Mengembangkan orang lain; memahami kebutuhan orang lain untuk berkembang, sehingga mendorong individu untuk membantu meningkatkan kemampuan mereka. 3) Orientasi pelayanan; kemampuan yang dipakai bila individu sedang beraktivitas sebagai bagian pelayanan. Pada kriteria ini, individu memiliki kompetensi untuk

mengantisipasi, mengakui, dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan *customer*. 4) Pemanfaatan keberagaman; kemampuan untuk dapat menciptakan kesempatan atau peluang melalui pergaulan dengan bermacam-macam individu. 5) Kesadaran politik; kemampuan untuk membaca kecenderungan sosial akibat politik yang sudah berkembang. Kemampuan ini membuat individu paham dan peduli pada keadaan yang terjadi dan mencoba memahami perasaan orang lain yang terlibat.

e. ***Handing relationships***

Aspek terakhir dalam kecerdasan emosional merupakan poin penting dalam kemampuan sosial, yaitu membina hubungan dengan orang lain. Karena kemampuan ini berkaitan dengan membina hubungan, *handing relationships* juga dikenal dengan *social skill*, yaitu individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik ketika dia berhadapan dan menjalin hubungan dengan orang lain. Tetapi, sejatinya kemampuan ini tidak hanya berfokus kepada emosi personal, seni yang sebenarnya terletak pada keterampilan individu untuk memahami dan mengelola emosi orang lain. Bentuk pengelolaan emosi dalam konteks ini yaitu dapat membaca situasi yang terjadi dengan baik sehingga mendorong individu untuk berinteraksi dengan bijak terhadap siapa saja. Aspek kecerdasan emosional ini dapat membuat individu mudah memengaruhi dan memimpin orang lain, sehingga sering digunakan untuk berunding dalam musyawarah, dengan tujuan menyelesaikan masalah yang terjadi pada banyak individu. Karena keterampilan ini dapat meningkatkan level popularitas kepemimpinan dan keberhasilan individu, maka perlu untuk menggunakan kemampuan ini dengan cara yang baik dan bijak.

Kemudian Salovey & Mayer, (1990) mengkonseptualisasikan aspek kecerdasan emosional dalam buku mereka yang berjudul “*Emotional Intelligence: Imagination, Cognition and Personality*”. Salovey

& Mayer membagi aspek kecerdasan emosional menjadi tiga sebagai berikut:

a) *Appraisal and Expression of Emotion*

Aspek pertama yang dapat memengaruhi kecerdasan dalam emosional adalah penilaian dan ekspresi emosi. Saat stimulus masuk ke dalam diri, hal pertama yang dilakukan adalah menilai stimulus tersebut dengan emosi tertentu. Setelah dinilai, emosi tersebut akan diekspresikan oleh tubuh dalam bentuk bahasa verbal ataupun nonverbal. Dalam konteks ini, kemampuan untuk menilai dan mengekspresikan emosi ini terdiri dari dua bentuk, yaitu *emotion in the self* dan *emotion in others*. *Emotion in the self*; merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi emosi secara akurat, lalu menentukan bagaimana mengekspresikan emosi tersebut, dengan cara verbal atau nonverbal. Ketika individu memiliki kecerdasan emosional yang baik, maka proses coding akan berjalan dan dilanjutkan dengan pemilihan untuk memberikan *feedback* berupa emosi positif kepada lawan bicara atau lingkungan. Berbeda dengan *emotion in others*; yaitu kemampuan untuk menginterpretasi emosi orang lain sekaligus memahami hubungan sebab-akibat dari emosi yang ditunjukkan. Bentuk-bentuk perasaan yang perlu diinterpretasikan dengan baik adalah persepsi dalam bentuk nonverbal, maka itu dalam konteks ini perlu adanya sikap empati terhadap orang lain.

b) *Emotion Regulation*

Aspek kedua adalah kemampuan untuk meregulasi emosi. kecerdasan emosional individu dapat terlihat ketika ia berhasil meregulasi emosinya dengan baik. Pada aspek ini, Salovey dan Mayer (1990) juga membaginya menjadi 2 bentuk, yaitu; *regulation emotion in the self* (regulasi emosi pada diri sendiri) dan *regulation of emotion in others* (regulasi emosi pada orang lain). Regulasi emosi pada diri sendiri adalah kemampuan individu untuk mengatur

suasana hati, baik dengan cara melakukan aktivitas-aktivitas yang secara subjektif dapat memunculkan suasana hati positif, seperti menari atau bernyanyi, dan lain sebagainya. Selain itu cara eksternal yang dapat dilakukan adalah dengan memilih teman yang mendukung, mencari informasi yang positif, serta melakukan kegiatan-kegiatan altruistik untuk mengubah suasana hati yang negatif menjadi lebih positif.

Lalu, regulasi emosi pada orang lain dipahami sebagai penggunaan regulasi emosi untuk memengaruhi reaksi orang lain. Individu dapat menggunakan kecerdasan emosionalnya untuk memengaruhi suasana hati orang lain. Dalam berinteraksi, individu dengan karisma atau “aura” nya dapat memengaruhi reaksi individu lain. Maka dari itu, orang dengan kemampuan ini dapat menggunakan regulasi emosi mereka sebagai tujuan positif ataupun manipulatif.

c) *Utilization of Emotion*

Pemanfaatan emosi mengacu pada keterampilan individu dalam menggunakan emosi dan perasaan untuk memecahkan masalah, yang mana tiap-tiap individu memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda dalam memanfaatkan emosi ini. Meskipun emosi dan suasana hati muncul secara pasif, namun dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap proses kognitif individu dalam menyusun suatu rencana, mengatur ingatan, dan mendorong untuk fokus pada hal-hal yang dianggap penting. Selain itu, emosi dan perasaan juga dapat memengaruhi cara kerja ingatan, contohnya jika individu sedang mengalami emosi positif dan di waktu yang bersamaan ia memperoleh informasi maka informasi yang diterima akan tersimpan dan terintegrasi dengan lebih baik. Tidak hanya itu, emosi juga dapat bermanfaat sebagai sumber motivasi yang mendorong dan membantu individu menyelesaikan tugas-tugas kompleks secara lebih efektif.

Selanjutnya, Davies dkk. (1998) mengintegrasikan aspek-aspek kecerdasan emosional itu menjadi empat komponen inti kecerdasan emosional. Secara konseptual, keempat aspek tersebut relevan dengan konteks mahasiswa, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik. Kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi sendiri berperan dalam kesadaran terhadap stres yang dialami; kemampuan mengenali emosi orang lain mendukung interaksi akademik yang adaptif; regulasi emosi memungkinkan individu mengelola tekanan dan frustrasi; sementara penggunaan emosi untuk meningkatkan kinerja secara langsung terkait dengan motivasi, fokus, dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas.

Oleh karena itu, model Davies dkk. menyediakan kerangka kerja yang lebih sistematis, integratif, dan empiris untuk menjelaskan bagaimana kecerdasan emosional berfungsi sebagai sumber daya psikologis dalam konteks akademik. Penjelasan empat aspek tersebut sebagai berikut:

a) *Appraisal and Expression of Emotion in the Self*

Aspek ini melibatkan kesadaran individu terhadap suasana hati dan pikirannya sendiri terkait suasana hati tersebut. Aspek ini dapat diukur dengan mengetahui sejauh mana individu dapat memperhatikan perasaan mereka dan kemampuan untuk memahami perasannya sendiri. Aspek ini berkorelasi negatif dengan aleksitimia, yaitu kesulitan individu dalam mengidentifikasi perasaan, menggambarkan perasaan, serta pemikiran yang berorientasi pada aspek eksternal. Maka dari itu, aspek ini dapat dilihat melalui laporan diri yang menilai sejauh mana individu terkait mampu mengekspresikan dirinya (terutama secara non-verbal) dalam berbagai situasi.

b) *Appraisal and Recognition of Emotion in Others*

Aspek ini berhubungan dengan sifat empati yang dimiliki individu. Individu yang memiliki kecerdasan emosional memiliki

kemampuan untuk secara akurat mengidentifikasi emosi orang lain, yang kemudian memberikan respon ekspresi emosional yang sesuai. Maka dari itu, aspek ini berhubungan dengan kemampuan empati individu. Empati melibatkan kemampuan individu untuk mengenali perasaan orang lain dan menyesuaikannya dengan keadaan perasaan sendiri.

c) *Regulation of Emotion in the Self and Others*

Aspek berikutnya berkaitan dengan pengaturan atau regulasi emosi dalam diri sendiri. Aspek ini mengacu pada kumpulan pengalaman suasana hati, monitoring, evaluasi, dan tindakan untuk merubah suasana hati satu ke yang lain. Regulasi emosi ini berhubungan dengan usaha dalam memperbaiki suasana hati yang tidak menyenangkan dan mempertahankan suasana hati yang positif. Pengaturan emosi ini juga mencakup kemampuan individu untuk merubah reaksi afektif orang lain, contohnya seperti kemampuan untuk menenangkan emosi negatif yang dirasakan orang lain.

d) *Use of Emotion to Facilitate Performance*

Aspek ini merujuk kepada penggunaan emosi dalam mencapai suatu tujuan penting seperti selektif dalam memberikan perhatian dan memotivasi diri melalui pengendalian emosi yang baik. Berdasarkan pemahaman Goleman, (2009) bahwa pengendalian emosi diri sendiri dan menunda kepuasan nafsu mendasari semua pencapaian manusia. Pengendalian emosi (*emotional control*) dapat diketahui melalui empat aspek yang dijelaskan dalam kuesioner *The emotional control* dari Roger & Najarian, (1989); *aggression control*, *rehearsal*, *benign control*, dan *emotional inhibition*. Skala tersebut lebih tepat untuk mengukur kemampuan mengatur emosi pada orang lain dan penggunaan emosi dengan baik (Davies dkk., 1998).

4. Faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Agustian (2001), faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecerdasan emosional terbagi menjadi 2 bentuk, sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah elemen yang muncul dari dalam diri seseorang yang dipengaruhi oleh keadaan otak, terdiri dari:

1) Faktor fisik

Dari segi fisik, bagian yang paling berpengaruh terhadap kemampuan emosional seseorang adalah struktur saraf yang mengatur emosi. Bagian otak yang sering digunakan saat seseorang berpikir adalah korteks atau neo korteks, sedangkan bagian yang berhubungan dengan emosi yaitu sistem limbik. Namun, sebenarnya bagian otak yang menentukan kecerdasan emosional individu adalah interaksi antara kedua bagian tersebut.

Korteks, ialah lapisan tipis berlipat-lipat dengan diameter kurang lebih 3 milimeter yang melapisi hemisfer serebral dalam otak. Bagian ini berperan penting dalam memahami stimulus, menganalisis alasan mengalami perasaan tertentu, dan menentukan tindakan untuk mengatasinya. Lebih lanjut, korteks pada lobus prefrontal dapat menjadi alat kontrol atau ‘saklar peredam’ dalam memberikan makna terhadap situasi emosional tertentu sebelum bertindak, membantu individu untuk berpikir rasional (Izzah, 2016).

Selanjutnya, sistem limbik atau dikenal juga sebagai pusat emosi otak berada jauh di dalam hemisfer otak besar. Bagian ini bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan impuls individu yang meliputi *hippocampus* dan *amygdala*. *Hippocampus* adalah tempat terjadinya proses pembelajaran emosi dan sebagai tempat disimpannya emosi. Sedangkan *amygdala*

adalah bagian yang dinilai sebagai pusat pendeteksi emosi pada otak.

2) Psikis

Kecerdasan emosional juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis yang berasal dari dalam diri individu. Faktor ini membantu individu untuk mengolah, mengontrol, mengendalikan, dan mengkoordinasikan keadaan emosi supaya dapat dimanifestikan dalam perilaku-perilaku individu tersebut. Faktor ini berhubungan dengan kematangan psikologis individu itu sendiri. Faktor ini meliputi pola pikir, rasa, kemauan, dan kematangan lain dalam proses kognitif (A. C. Ahmad, 2023).

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yang dapat memengaruhi cara kerja emosional individu, terdiri dari:

1) Faktor pendidikan

Pendidikan menjadi salah satu faktor yang dapat mengembangkan kecerdasan emosional individu. Individu mengenal bentuk-bentuk emosi melalui pendidikan yang diperoleh dari sekolah, keluarga, dan masyarakat. Dalam pendidikan ini juga, individu dapat melatih emosinya. Pengendalian emosi tidak akan menjadi lebih baik jika tidak berlatih dan belajar. Disaat individu mendapatkan rangsangan yang tepat dan mempelajari pola pelampiasan emosi, maka reaksi emosi individu akan dapat dikontrol dengan baik.

2) Faktor lingkungan keluarga

Keluarga sebagai lingkungan primer bagi individu dapat menjadi salah satu faktor yang paling penting dalam pembentukan kecerdasan emosional. Selain sebagai lingkungan primer dalam memberikan pendidikan, keluarga juga menjadi tempat untuk individu menjalani hidup dengan bergantung

secara finansial kepada mereka. Wahyudi, (2018) dalam penelitiannya memperoleh bahwa kecerdasan emosional sering dipengaruhi oleh status ekonomi keluarganya. Semakin tinggi status sosial keluarga, maka kecerdasan emosional individu semakin tinggi.

3) Faktor lingkungan sosial

Lingkungan sosial berperan besar dalam membentuk individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya. Menurut Goleman, (1995) interaksi sosial yang intens dan berkualitas dapat mendorong individu untuk memahami ekspresi emosi, empati, dan keterampilan sosial. Hurlock, (1990) menjelaskan bahwa interaksi sosial yang hangat dan suportif bisa membantu individu dalam mengembangkan empati dan kontrol emosi yang baik, sedangkan lingkungan yang penuh tekanan cenderung membuat kondisi emosi individu kurang stabil. Maka dari itu, keberhasilan mahasiswa dalam mengelola perubahan lingkungan sosialnya dapat menjadi indikator terhadap tingkat kecerdasan emosional yang mereka miliki.

5. Dampak Kecerdasan Emosional

Dalam kajian literatur, diketahui bahwa kecerdasan emosional dapat memengaruhi beberapa aspek dalam diri, sebagai berikut:

a. Konsep diri

Kecerdasan emosional memengaruhi konsep diri individu secara signifikan. Bila individu cerdas secara emosional, maka ia dapat mengelola emosi-emosi yang dirasakannya. Kecenderungan orang yang cerdas secara emosional akan selalu menjaga dirinya untuk berpikiran positif. Kemampuan mengolah emosi negatif dan mengubahnya menjadi emosi positif dapat mendorong individu memiliki konsep diri yang baik. Penelitian Cheng dkk., (2024) menyatakan bahwa sifat dari kecerdasan emosional berpengaruh

secara positif terhadap perkembangan konsep diri akademik dan non-akademik individu. Hal ini juga didukung oleh teori kognitif sosial Bandura yang menghubungkan kecerdasan emosional dengan kesadaran diri membentuk konsep diri individu.

b. Penyesuaian diri

Kemampuan memahami dan mengenal emosi diri sendiri dan orang lain dapat membuat individu menjadi lebih adaptif dalam menyesuaikan diri. Sebuah meta-analisis yang dilakukan Sánchez-álvarez dkk., (2020) menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki efek moderat yang signifikan dalam memprediksi penyesuaian akademik dan sosial individu.

c. Mengurangi stres

Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengenal dan memahami emosinya. Selain itu, cerdas secara emosional juga berarti dapat mengelola dan mengekspresikan emosi dengan lebih baik, sehingga dapat mendorong individu menghadapi stres dengan emosi positif. Stres yang terjadi karena ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan dapat diatasi dengan kecerdasan emosional yang baik, karena kecerdasan emosional dapat mengontrol emosi walaupun dalam keadaan tertekan sekalipun (Chen dkk., 2025).

d. Prestasi akademik

Prestasi akademik dapat diperoleh bukan hanya dengan kecerdasan intelektual, namun juga dengan kecerdasan emosional. Hasil dari penelitian Ammar dkk., (2024) membuktikan bahwa aspek-aspek kecerdasan emosional berperan penting dalam pembentukan kondisi psikologis yang positif terhadap para pelajar terutama dalam pembelajaran efektif, yang pada akhirnya membuat individu dalam prestasi akademik pelajar.

6. Kecerdasan Emosional Menurut Islam

Dalam islam kecerdasan emosional bukan menjadi hal yang baru, sebab sejak lebih dari 1400 tahun yang lalu, Allah telah menjelaskannya melalui firman-firman Nya dalam Al-Quran. Meskipun istilah kecerdasan emosional merupakan istilah yang modern, islam telah membahasnya dalam Al-Quran dengan membahas pentingnya kesabaran, kontrol diri, dan kelembutan hati sebagai bentuk cerdas dalam mengelola emosi. Sebagaimana firman-Nya dalam QS. Ali Imran ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْعَنِيفِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya: *“orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan”*

Lebih lanjut, Al-Quran menjelaskan bentuk-bentuk emosi, ada emosi positif yang dapat membawa manusia kepada kebahagiaan, ada pula emosi negatif yang jika dibiarkan dapat mengakibatkan *mudharat* (Marfu'ah, 2024). Dalam menghadapi emosi positif, Al-Quran mendorong manusia untuk mengembangkan emosi tersebut untuk kebaikan diri sendiri. Sedangkan untuk emosi negatif, Allah memberikan peringatan untuk tidak berlebihan dalam melampiaskan. Contohnya dalam QS. Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: *Dan (ingatlah juga), Tuhanmu memaklumkan “Sesungguhnya bila kamu bersyukur niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar keras”*

Selain 2 ayat di atas, masih banyak lagi firman-firman Allah yang membahas tentang emosi. Namun, perlu diketahui bahwa kecerdasan emosional tidak hanya dijelaskan dalam Al-Quran saja, namun juga dalam hadist-hadist nabi. Rasulullah SAW memberikan teladan kepada umatnya mengenai pengelolaan emosi. Salah satu contohnya adalah nilai dari individu yang dapat menangani emosi negatif;

وقال أبو هريرة قال النبي صلى الله عليه وسلم أليس الشديدُ بالصُّرْعَةِ وَإِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya: “*Abu Hurairah RA berkata, Nabi Muhammad SAW bersabda: ‘Seseorang disebut sebagai kuat perkasa bukan karena berduel. Orang yang kuat perkasa ialah yang mampu mengendalikan diri ketika sedang marah’*” (HR Al-Bukhari nomor 6114 dan Muslim nomor 2609)

Selain itu, Rasulullah SAW juga memberikan cara bijak yang sederhana mengenai cara untuk pengendalian amarah. Dalam sebuah hadist Beliau bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

Artinya: “*Bila salah satu di antara kalian marah saat berdiri, maka segera duduk. Jika marahnya hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah*” (HR. Abu Daud, no. 4782).

Maka dari itu, dapat dipahami bahwa kecerdasan emosional ini juga telah dibahas oleh islam yang berfokus kepada pengendalian diri, kesabaran, empati, serta membangun hubungan baik dengan orang lain melalui cara-cara tertentu. Agustian, (2001) melalui konsep *Emotional Spiritual Quotient* (ESQ) menjelaskan bahwa dalam islam konsep kecerdasan emosional itu berakar pada nilai-nilai spiritualitas yang bersumber dalam Al-Quran dan As-Sunnah. Seorang muslim yang memiliki kecerdasan emosional tidak hanya mampu mengelola emosi dan menjalin hubungan sosial yang baik, tapi juga menempatkan emosi dan perilaku-perilakunya dalam kerangka ibadah kepada Allah SWT.

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi memiliki arti yang sangat beragam antar satu peneliti dengan peneliti lainnya. Beberapa definisi sangatlah umum, seperti Schouwenburg, (1995) menjelaskan prokrastinasi adalah perilaku menunda tugas. Ada pula definisi yang lebih spesifik, seperti Solomon & Rothblum, (1984) yang memahami prokrastinasi sebagai tindakan menunda tugas secara tidak perlu hingga melewati titik ketidaknyamanan. Kemudian, melalui berbagai kamus yang dipelajari, Schraw dkk. (2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai tindakan sengaja menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Dan salah satu bentuk prokrastinasi yang paling umum dan banyak ditemui adalah prokrastinasi akademik, yaitu dalam aktivitas-aktivitas akademik seperti pengerjaan tugas, belajar untuk ujian, urusan dengan dosen pembimbing, dan penyelesaian tuntutan akademik lainnya (Steel & Klingsieck, 2016). Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku atau tindakan individu dalam menunda-nunda dan memperlambat aktivitas atau perilaku yang berkaitan dengan akademik (McCloskey, 2011). Prokrastinasi akademik terjadi ketika pelajar dan atau pengajar tanpa alasan yang jelas menunda penyelesaian aktivitas, proyek, ataupun tuntutan lain seperti tugas-tugas selama dalam dunia akademik. Maka dengan ini, disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda berbagai kegiatan atau aktivitas akademik dengan alasan-alasan yang beragam.

2. Aspek Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik memiliki beberapa macam aspek. Melalui hasil studinya, McCloskey (2011) menguraikan enam aspek prokrastinasi akademik (*psychological beliefs about abilities, distractions of attention, social factors, time management, personal initiative, dan laziness*) yang relevan untuk menjelaskan perilaku prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh pelajar, khususnya

mahasiswa. Aspek-aspek ini sesuai karena mencerminkan dinamika nyata seperti gangguan digital, tuntutan sosial, kurangnya inisiatif untuk memulai tugas, dan pembenaran untuk bekerja mendekati batas waktu. Oleh karena itu, model McCloskey menyediakan kerangka analitis komprehensif untuk menjelaskan variasi dalam perilaku penundaan akademik secara lebih sistematis dan terukur. Berikut penjelasan lengkap masing-masing aspek:

a. *Psychological beliefs about abilities*

Studi telah membuktikan bahwa individu yang suka menunda-nunda cenderung membenarkan perilaku mereka untuk menunda-nunda karena mempercayai kemampuan mereka saat bekerja di bawah tekanan (Wohl dkk., 2010). Oleh karena itu, salah satu aspek prokrastinasi akademik adalah keyakinan psikologis tentang kemampuannya dalam melakukan suatu kegiatan-kegiatan akademik. Dengan kata lain, saat melakukan prokrastinasi akademik individu secara aktif ataupun pasif membentuk situasi di mana dia dapat bekerja di bawah tekanan. Kondisi tersebut memicu daya tarik emosional individu sehingga lebih terdorong untuk mengerjakan kegiatan akademiknya. Namun, banyak penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik cenderung berdampak buruk bagi kehidupannya di sekolah ataupun perguruan tinggi (Steel, 2007). Meskipun demikian, prokrastinasi akademik tetap melibatkan aspek daya tarik emosional berupa keyakinan psikologis individu terhadap kemampuannya dalam bekerja di bawah tekanan.

b. *Distractions of attention*

Individu yang suka menunda-nunda mudah teralihkan oleh kegiatan atau aktivitas lain yang lebih menarik dan menyenangkan. Artinya, individu tersebut secara sengaja menempatkan aktivitas yang lebih menyenangkan di atas kegiatan-kegiatan akademik yang memicu stres dan berpikir berat. Para penunda biasanya memilih

untuk tidur, bermain smartphone, dan bermain bersama teman untuk mengalihkan diri dari tanggung jawabnya. Semakin seseorang tidak menyukai suatu tanggung jawab akademiknya, maka semakin tinggi mereka menunda pengerjaan dan memilih beraktivitas yang lebih menyenangkan. Oleh karena itu, salah satu aspek prokrastinasi akademik adalah distraksi perhatiannya pada aktivitas lain dan tenggelam dalam pengalihan perhatian tersebut.

c. *Social Factors*

Mahasiswa yang berada dalam fase peralihan dari akhir remaja ke dewasa awal ditandai dengan karakteristik penyesuaian sosial dan kemandirian. Mahasiswa memiliki kebutuhan untuk menyeimbangkan dan mengatur jadwal dengan keluarga, teman, dan pekerjaan. Maka itu, dalam hal ini kemandirian berkolerasi dengan faktor sosial. Ketika mahasiswa memiliki lingkungan sosial yang beragam, penyesuaian sosial akan memicu mereka menjauh dari tanggung jawab akademik dan secara otonom dan mandiri memilih untuk berinteraksi atau bersosialisasi dengan teman-temannya. Maka dari itu, faktor sosial merupakan aspek pemicu prokrastinasi akademik.

d. *Time Management*

Salah satu aspek penting mengapa prokrastinasi akademik dapat terjadi karena ketidakmampuannya dalam mengatur waktu. Keterampilan ini bukanlah sifat bawaan, melainkan karakteristik yang dapat dipelajari dalam diri individu. Keterampilan mengelola waktu yang buruk dapat berdampak pada kualitas akademiknya. Banyaknya aktivitas yang dilakukan mengharuskan individu untuk membagi dan memaksimalkan waktu luangnya. Dengan ini, dapat dipahami bahwa kegagalan dalam manajemen waktu secara signifikan menjadi aspek lahirnya perilaku prokrastinasi akademik.

e. *Personal initiative*

Inisiatif merupakan kesiapan untuk memulai atau mengerjakan tugas dengan penuh semangat. Jika mahasiswa kekurangan inisiatif, dia tidak akan memiliki dorongan tertentu untuk menyelesaikan tanggung jawabnya secara tepat waktu. Inisiatif personal berhubungan kuat dengan motivasi internal, kurangnya motivasi akan memengaruhi perilaku prokrastinasi (McCloskey, 2011). Dorongan personal ini dapat membuat individu mengerjakan tugas-tugas nya dan meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, inisiatif personal dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik dapat menjadi salah satu aspek yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang kurang inisiatif tidak memiliki dorongan yang cukup kuat dalam menyelesaikan beban akademiknya secara tepat waktu.

f. *Laziness*

Kemalasan merupakan kecenderungan dalam menghindari pekerjaan meskipun secara kondisi fisik dapat melakukannya. Ketidaksukaan dan kemalasan menjadi faktor yang menjelaskan 18% mengapa individu menunda-nunda pekerjaan akademiknya (Solomon & Rothblum, 1984). Bila mahasiswa menghindari tanggung jawab akademiknya hingga akhir masa studinya, artinya mereka menunjukkan rasa malas dan ketidaksukaan terhadap tanggung jawab tersebut. Dalam studi terkait prokrastinasi akademik, 40% mahasiswa menyatakan bahwa mereka akan meninggalkan tanggung jawab akademik bila dosen menuntut terlalu banyak dan kaku dalam perihal *deadline* (Schraw dkk., 2007). Hal ini terjadi karena mereka cenderung menghindari tanggung jawab karena rasa malas yang mereka miliki.

3. Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Melalui hasil beberapa penelitian sebelumnya, berikut dijelaskan beberapa faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik:

a. Motivasi

Motivasi merupakan dorongan internal atau eksternal yang dapat membantu individu untuk membangkitkan dan mempertahankan perilaku tertentu demi mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks akademik, terdapat motivasi belajar yang dapat memengaruhi para pelajar selama proses belajarnya dan meningkatkan perkembangan diri sehingga tercapainya individu yang kompeten (Wahyuningtyas & Setyawati, 2021). Tinggi rendahnya dorongan atau motivasi belajar dapat memengaruhi perkembangan perilaku prokrastinasi akademik. Individu dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang rendah. Namun sebaliknya, semakin rendah motivasi belajar maka kecenderungan individu menunda-nunda tugas semakin tinggi (Alifudin dkk., 2025). Dengan demikian, dorongan atau motivasi menjadi salah satu faktor yang berpengaruh signifikan terhadap perkembangan perilaku prokrastinasi akademik individu.

b. Perfeksionisme

Menurut Burka & Yuen, (2008) perfeksionis menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan perilaku prokrastinasi akademik individu. Individu yang perfeksionis cenderung memiliki keinginan tidak realistis terhadap dirinya sendiri, dengan berusaha untuk tidak melakukan kesalahan dan mencapai kesempurnaan dalam setiap aktivitas kehidupannya (Hewitt & Flett, 1991). Penetapan standar yang tinggi pada diri sendiri, dan persepsi bahwa orang lain mengharapkan kesempurnaan dari dirinya dapat memicu individu merasakan ketidakmampuan dalam memenuhi standar

sehingga dia enggan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, yang mana kondisi ini mendorong munculnya perilaku prokrastinasi akademik (Gunawinata dkk., 2008). Hal serupa disampaikan oleh Srantih, (2014) bahwa perfeksionisme menuntut kesempurnaan di segala hal yang terkadang memunculkan harapan yang tidak realistis, sehingga memicu individu untuk menunda-nunda pengerjaan tugas-tugasnya.

c. Kesulitan Mengatur Emosi

Penelitian Bytamar dkk., (2020) menjelaskan bahwa kesulitan dalam meregulasi emosi, terutama pada keyakinannya dalam mengatur emosi negatif secara efektif sangat berpengaruh pada perilaku menunda-nunda tugas. Meregulasi emosi dilakukan dengan berbagai strategi untuk memahami dan merubah frekuensi dan intensitas dari reaksi emosional. Kesulitan meregulasi emosi dilaporkan dapat memicu berbagai masalah emosional (Khakpoor dkk., 2019). Salah satunya adalah prokrastinasi, Steel (2007) dalam studinya mengatakan bahwa prokrastinasi adalah bentuk disfungsi dari regulasi emosi diri. Prokrastinator menganggap dirinya tidak mampu merubah kondisi, sehingga mereka mengalihkan fokusnya dari tugas dengan menenangkan emosi dan respon psikis mereka terlebih dahulu. Dalam artian, mereka memilih *emotion-oriented style* daripada *task-oriented style* sehingga memicu individu untuk mengembangkan perilaku menunda-nunda tugas yang kurang baik.

d. Perasaan Takut Gagal

Perasaan takut gagal merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam perkembangan perilaku prokrastinasi akademik (Akmal dkk., 2017; Tan & Prihadi, 2022). Individu dengan tingkat rasa takut akan kegagalan yang tinggi cenderung memiliki kekhawatiran berlebihan tentang kemungkinan tidak dapat memenuhi standar akademik, menerima penilaian negatif, atau

mengecewakan diri sendiri dan orang lain. Kekhawatiran ini sering memicu kecemasan, ketidakpastian, dan keraguan diri, yang membuat individu menunda pekerjaan mereka sebagai bentuk perlindungan diri. Dalam konteks akademik, rasa takut akan kegagalan tidak hanya menghambat partisipasi aktif individu selama proses belajar, tetapi juga mengurangi motivasi intrinsik dan kepercayaan diri, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kinerja akademik secara keseluruhan.

e. Faktor Fisik

Terdapat faktor dalam diri yang juga berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik, yaitu kondisi fisik seperti kesehatan dan kelelahan individu. Individu yang mengalami kelelahan cenderung memilih untuk menunda-nunda pekerjaan mereka. Penelitian Candra dkk., (2014) memperoleh hasil bahwa kondisi fisik memengaruhi prokrastinasi sebesar 69%, dimana *fatigue* atau kelelahan menjadi pemicu individu menunda tugas-tugas mereka. Kelelahan tersebut dapat muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi, kurangnya istirahat, dan pola tidur yang tidak teratur. Kelelahan fisik ini juga secara langsung memengaruhi energi dan konsentrasi individu dalam memproses informasi dan mengambil keputusan, sehingga tanggung jawab akademik dinilai terlalu sulit dan melelahkan yang pada akhirnya memicu individu cenderung menunda-nunda pekerjaannya.

4. Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dapat berdampak pada bidang akademik dan kesehatan (fisik dan psikis) individu. Melalui kajian beberapa literatur, berikut penjelasan detail terkait dampak-dampak tersebut:

a. Dampak Akademik

Salah satu dampak utama dari prokrastinasi akademik dapat terlihat langsung dalam aspek akademik itu sendiri. Prokrastinasi

akademik memberikan dampak negatif pada kinerja akademik individu, hingga berpengaruh pada kualitas akademik dan capaian prestasi akademik individu tersebut (Kim & Seo, 2015; Lakshminarayan dkk., 2013). Individu yang sering menunda-nunda pengerjaan tugas cenderung menyelesaikan tugasnya dalam waktu singkat, sehingga proses belajar menjadi tidak optimal. Kondisi tersebut menyebabkan pemahaman materi yang kurang baik sehingga memicu kualitas tugas yang buruk ataupun nilai akademik yang rendah. Dalam konteks pengerjaan skripsi, prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa akhir dapat memberikan dampak negatif yang berkelanjutan. Mahasiswa yang menunda-nunda pengerjaan skripsi cenderung membuang waktunya secara sia-sia, sehingga pengerjaan skripsi tersebut tidak maksimal dan berpotensi untuk tidak menyelesaikan skripsi tepat waktu hingga tertundanya kelulusan (Khoirunnisa dkk., 2021).

b. Dampak Psikologis

Dampak lain yang dialami prokrastinator akibat perilaku prokrastinasi yaitu pada kondisi psikologisnya. Menunda pengerjaan tugas secara tidak langsung membuat individu semakin menumpuk tugas-tugasnya dan pada akhirnya memicu peningkatan stres (Ahmed dkk., 2023; Puspita & Kumalasari, 2022). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Goroshit, (2018) yang diketahui bahwa stres merupakan salah satu dampak serius dari kebiasaan menunda-nunda tugas. Walaupun menunda-nunda tugas menjadi salah satu koping dalam menghadapi stres akademik. Koping tersebut bersifat maladaptif, tertuma ketika perilaku menunda ini dilakukan secara terus menerus sehingga tugas atau tanggung jawab yang dimiliki tidak akan kunjung selesai sementara tenggat waktu sudah semakin dekat, atau bahkan sudah terlewat. Hal tersebut dapat memicu individu mengalami peningkatan stres, kecemasan, dan perasaan tertekan (Sagita dkk., 2017).

c. Dampak Fisik

Salah satu dampak penting dari prokrastinasi akademik adalah dampaknya terhadap kondisi psikologis individu yang erat kaitannya dengan stres. Dalam penelitiannya Sirois, (2007) mengetahui fakta bahwa perilaku prokrastinasi dapat berdampak pada kondisi fisik individu di mediasi oleh tingkatan stres yang dialami. Prokrastinasi secara alami membuat individu mengalami tekanan psikologis, dimana tekanan yang dirasakan ini dikaitkan dengan reaktivitas psikofisiologis dan perubahan dalam fungsi kekebalan tubuh hingga akhirnya berdampak pada kesehatan fisik individu. Selain itu, perilaku prokrastinasi juga menjadi faktor kerentanan individu mengalami kesehatan yang buruk seperti hipertensi dan penyakit kardiovaskular (Sirois, 2015). Selain itu, perilaku prokrastinasi dapat membuat individu mengalami *disabling pain* dan meningkatkan perilaku gaya hidup tidak sehat seperti rusaknya kualitas tidur, berkurangnya aktivitas fisik, serta penggunaan rokok, ganja, dan alkohol (Johansson dkk., 2023)

5. Prokrastinasi Akademik Dalam Pandangan Islam

Walaupun Islam tidak secara spesifik membahas prokrastinasi dalam ranah akademik, perilaku prokrastinasi sendiri telah banyak disinggung. Perilaku menunda-nunda pekerjaan sering dianggap sebagai kegiatan yang tidak baik karena berdampak negatif pada kewajiban dalam beragama dan menyia-nyiakan waktu yang telah diberikan. Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: “Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu (*lalai*), yaitu nikmat sehat dan waktu luang.”

Contoh perilaku menunda-nunda merupakan perilaku yang tidak baik adalah dengan menunda-nunda shalat. Syaikh ‘Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di dalam Manhajus Salikin berkata:

وَلَا يُجِلُّ تَأْخِيرُهَا، أَوْ تَأْخِيرُ بَعْضِهَا عَنْ وَقْتِهَا لِعُذْرٍ أَوْ غَيْرِهِ إِلَّا إِذَا أَخْرَهَا .
فَإِنَّهُ يَجُوزُ لِعُذْرٍ مِنْ سَفَرٍ ، أَوْ مَطَرٍ ، أَوْ مَرَضٍ ، أَوْ نَحْوِهَا لِيَجْمَعَهَا مَعَ غَيْرِهَا

Artinya: “Tidak dihalalkan menunda shalat atau menunda sebagian shalat hingga keluar waktunya karena uzur atau tanpa uzur. Kecuali jika menundanya karena tujuan untuk menjamak dengan shalat lainnya. Boleh menjamak ketika ada uzur seperti safar, hujan, sakit, atau selainnya.”

Selain itu, dalam hadist juga disampaikan bahwa menunda-nunda suatu pekerjaan itu hanya akan membawa penyelasan dan penumpukkan tanggung jawab, berikut hadist nya:

اعْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاءَكَ قَبْلَ
فَقْرِكَ، وَفَرَاحَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya: “Manfaatkanlah lima perkara sebelum datangnya lima perkara lain: masa mudamu sebelum masa tuamu, masa sehatmu sebelum masa sakitmu, masa kayamu sebelum masa miskinmu, waktu luangny sebelum masa sibukmu dan masa hidupmu sebelum kematianmu”. (H.R. Ibnu Abi Ad-Dunya, Al-Hakim no. 7846, dan Al-Baihaqi no.10248).

Hadist diatas mengandung makna bahwa kita sebagai umat Rasulullah SAW. harus memanfaatkan waktu sebaik-baiknya dan menjauhkan diri dari kebiasaan untuk menunda-nunda pengerjaan tugas (Harmalis, 2020).

Maka dengan ini, dapat diketahui bahwa Islam tidak menganjurkan umatnya untuk menunda-nunda suatu pekerjaan, karena menunda merupakan awal dari timbulnya permasalahan. Dalam konteks

tertentu, menunda diperbolehkan, apabila itu dapat menghindari kemudhorotan. Selebihnya, umat muslim diperkenankan untuk mengerjakan sesuatu sesegara mungkin, apalagi jika pekerjaan itu merupakan suatu kebaikan atau pekerjaan yang sangat penting. Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: بَادِرُوا
بِالْأَعْمَالِ فِتْنًا كَقَطْعِ اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ، يُصْبِحُ الرَّجُلُ مُؤْمِنًا وَيُمْسِي كَافِرًا، أَوْ يُمْسِي مُؤْمِنًا وَيُصْبِحُ
كَافِرًا، يَبِيعُ دِينَهُ بِعَرَضٍ مِنَ الدُّنْيَا.

Artinya: “*Bergegaslah kamu melakukan amal-amal yang shalih, karena akan terjadi suatu bencana yang menyerupai malam yang gelap gulita, dimana ada seseorang di waktu pagi ia kafir, ia rela menukar agamanya dengan suatu kesenangan dunia.*” (HR. Muslim).

D. Hubungan Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik, dan Kecerdasan Emosional

Dalam berbagai macam studi, diketahui bahwa stres akademik dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan kausalitas yang cukup kuat. Stres akademik tinggi yang dialami individu memicu individu untuk memilih koping stres yang maladaptif, seperti mengembangkan perilaku prokrastinasi akademik (Goher dkk., 2022; Kassim dkk., 2025; Mustofa dkk., 2025). Stres yang dialami individu dipahami sebagai respon emosional terhadap beban tanggung jawab yang dibawa, sehingga dengan menunda-nunda pengerjaannya stres yang dialami berkurang. Contohnya dalam pengerjaan skripsi, beberapa individu merasa bahwa mengerjakan skripsi dapat memicu stres akademik sehingga mendorong mereka untuk menghindari stres dengan menunda pengerjaan skripsi dan memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan (Al-Hizmi, 2022; Aldany & Rejeki, 2023; Astari & Nastiti, 2023; Pratiwi & Satwika, 2022; Simbolon dkk., 2022; Sirois, 2023; Wibowo & Fauzan, 2024).

Tingkatan stres yang dialami individu tersebut terbukti menjadi salah satu prediktor dalam berkembangnya perilaku menunda-nunda. Individu dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung lebih sulit untuk mengendalikan emosi mereka, lalu akhirnya memilih menghindari sumber stres sebagai bentuk dari *dysfunctional coping*, yaitu cara dalam menghadapi stres yang cenderung tidak produktif dan berfokus pada penghindaran masalah (Zar & Suryaratri, 2025). Kemudian, salah satu bentuk penghindaran masalah tersebut yaitu prokrastinasi atau menunda menghadapi masalah yang menjadi sumber stres tersebut (Adlina & Amna, 2016; Tuckman, 1991). Lebih lanjut, penelitian lain mengatakan bahwa menunda-nunda pengerjaan tugas berpotensi untuk membuat individu semakin menumpuk tugas dan pada akhirnya meningkatkan stres, kecemasan, dan perasaan tertekan (Ahmed dkk., 2023; Puspita & Kumalasari, 2022; Sagita dkk., 2017).

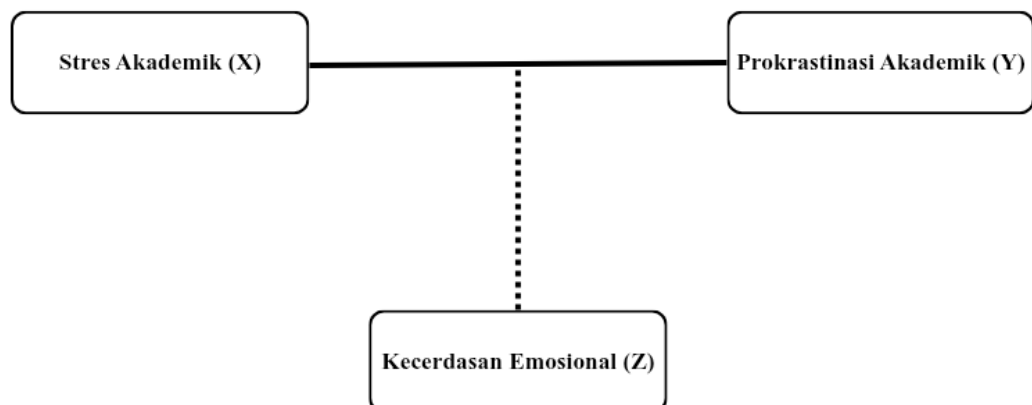
Walaupun demikian, diketahui bahwa tidak semua individu mengembangkan perilaku prokrastinasi ketika mereka sedang mengalami stres. Beberapa individu mampu bertahan dan konsisten mengerjakan tugas-tugas mereka melalui pengelolaan emosi dengan baik, bahkan pula mengambil langkah konstruktif yang meningkatkan motivasi ketika berada di bawah tekanan (Córdova dkk., 2023; Liang & Mao, 2025; P. Sari dkk., 2020). Perbedaan respon ini menunjukkan adanya faktor psikologis lain yang berperan dalam memperkuat dan melemahkan hubungan antara stres dan prokrastinasi akademik. Salah satu faktor psikologis tersebut adalah kecerdasan emosional, dimana kemampuan ini membuat individu dapat mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan lebih efektif, serta adaptif dalam menggunakan emosi ketika menghadapi beban dan tuntutan akademik (Mukhlisa dkk., 2024; Salovey & Mayer, 1990). Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu melakukan regulasi emosi yang lebih baik, menilai stres secara lebih positif, serta memilih strategi koping yang konstruktif, sehingga tidak mudah mengembangkan perilaku prokrastinasi meskipun berada di bawah tekanan

akademik yang tinggi (Fathah & Hartini, 2023; Goleman, 2009; Khorasani dkk., 2023; Natasia dkk., 2022; Putri dkk., 2025; Yersi dkk., 2024). Hasil penelitian Sirois, (2023) dan Wahyuningtiyas dkk., (2019) juga membuktikan bahwa kemampuan manajemen dan regulasi emosi yang tinggi dapat membuat individu untuk tidak mengembangkan perilaku prokrastinasi.

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa hubungan antara ketiga variabel ini adalah melihat kecerdasan emosional yang berfungsi sebagai variabel moderator dalam hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Kecerdasan emosional yang rendah memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk membuat individu mengembangkan perilaku prokrastinasi akademik ketika sedang mengalami stres akibat beban-beban akademik, sedangkan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk membuat individu mengembangkan perilaku prokrastinasi akademik ketika sedang mengalami stres akibat beban-beban akademik.

E. Kerangka Konseptual

Melalui penjelasan terkait hubungan antar variabel diatas, peneliti merumuskan diagram model atau kerangka konseptual penelitian dalam Gambar 2.1, sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konseptual dalam studi ini mengilustrasikan hubungan antara stres akademik, kecerdasan emosional, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dimana kecerdasan emosional berperan sebagai variabel moderator. Stres akademik (X) dipahami sebagai respon psikologis yang muncul ketika mahasiswa mempersepsikan tanggung jawab akademik, seperti skripsi sebagai beban akademik yang memberatkan dan sulit untuk dihadapi yang pada akhirnya dapat berdampak pada perilaku akademik mahasiswa. Salah satunya adalah prokrastinasi akademik (Y), yaitu perilaku menunda-nunda pengerjaan skripsi secara sengaja, walaupun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari perilaku tersebut. Dalam penelitian ini, prokrastinasi akademik dinilai sebagai suatu respon maladaptif dalam menghadapi stres akademik, di mana mahasiswa memakai prokrastinasi akademik sebagai strategi penghindaran masalah dan berfokus kepada peredaan perasaan emosional yang muncul akibat tuntutan akademik.

Sementara itu, kecerdasan emosional (Z) sebagai kemampuan yang membantu individu mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan lebih efektif, serta adaptif dalam menggunakan emosi ketika menghadapi beban dan tuntutan akademik, menjadi variabel moderator dalam penelitian. Sehingga, dapat diasumsikan bahwa kecerdasan emosional berperan dalam memperkuat atau melemahkan pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, kerangka konseptual ini membantu menegaskan asumsi peneliti, bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka semakin kecil pula individu mengalami stres akademik, serta berkurangnya perilaku prokrastinasi akademik individu.

F. Hipotesis Penelitian

Melalui hubungan antar variabel yang telah dijelaskan sebelumnya, berikut hipotesis-hipotesis penelitian yang akan diujikan:

1. Hipotesis Mayor

Ha: Kecerdasan emosional berfungsi sebagai moderator hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Hipotesis Minor

H1: Stres akademik berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

H2: Kecerdasan emosional berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan teknik survei. Azwar, (2017) menjelaskan metode kuantitatif sebagai metode penelitian yang menekankan pada analisis data *numerical* (angka) yang perlu di analisis menggunakan metode statistik untuk memperoleh signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti. Jenis penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional non-eksperimental. Penelitian korelasional bertujuan untuk memahami dan mengidentifikasi hubungan yang terjadi antar variabel (Gravetter & Forzano, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara stres akademik, kecerdasan emosional, dan prokrastinasi akademik.

B. Variabel Penelitian

Variabel merupakan setiap kejadian, situasi, perilaku, ataupun karakteristik individu yang variatif dan dapat diukur secara ilmiah. Penelitian ini mengidentifikasi hubungan antara tiga variabel, yaitu variabel bebas, variabel terikat, dan variabel moderator. Variabel bebas merupakan variabel yang menentukan arah atau perubahan dari variabel lain (terikat), lalu variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Sedangkan variabel moderator adalah variabel yang memengaruhi arah dan/atau kekuatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Baron & Kenny, 1986). Berikut variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Variabel bebas (X) : Stres akademik
2. Variabel terikat (Y) : Prokrastinasi akademik
3. Variabel moderator (Z) : Kecerdasan emosional

C. Definisi Operasional

Variabel yang telah ditentukan harus didefinisikan sehingga dapat dipahami secara empiris (Cozby, 2009). Abdullah, (2015) menjelaskan

bahwa definisi operasional merupakan poin kejelasan yang digunakan sebagai acuan dalam memahami variabel yang diukur. Definisi operasional dari setiap variabel adalah sebagai berikut:

1. Stres akademik

Stres akademik dalam penelitian ini dipahami sebagai representasi dari perasaan negatif mahasiswa sebagai bentuk respon emosional selama proses menjalani tanggung jawabnya dalam mengerjakan tugas akhir/skripsi. Variabel ini diukur melalui *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang disusun oleh Sun dkk., (2011) untuk menilai berbagai aspek stres akademik, seperti tekanan akademik, beban kerja, kekhawatiran terkait nilai, ekspektasi diri dan perasaan tidak berdaya. Selanjutnya, alat ukur tersebut diadaptasi dalam konteks mahasiswa di Indonesia oleh (Dewi dkk., 2025).

2. Kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta merespon dengan adaptif emosi orang lain. Kecerdasan emosional memiliki empat aspek yang terdiri dari penilaian dan ekspresi emosi pada diri sendiri, penilaian dan pengenalan emosi pada orang lain, pengaturan emosi pada diri sendiri dan orang lain, serta penggunaan emosi sebagai fasilitator dalam kinerja (Davies dkk., 1998). Variabel ini diukur menggunakan alat ukur *Wong & Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS) yang dikembangkan oleh Wong & Law, (2002) dan telah diadaptasi ke dalam konteks mahasiswa Indonesia (Arribath, 2025).

3. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dipahami sebagai perilaku *maladaptive* yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mereka mengalami stres akibat pengerjaan skripsi. Perilaku yang mereka kembangkan adalah prokrastinasi (menunda-nunda) pengerjaan skripsi

sebagai bentuk penghindaraan dalam proses pengerjaan tugas akhir/skripsinya. Variabel ini diukur dengan alat ukur *Academic Procrastination Scale-Short Form* (APS-S) yang dikembangkan oleh Yockey (2016), dan telah diadaptasi ke dalam konteks mahasiswa Indonesia oleh Rasyid dkk., (2023) dengan metode CFA dan analisis reliabilitas.

D. Partisipan Penelitian

1. Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dengan tingkatan strata 1 (S1) yang sudah memenuhi syarat dan ketentuan perguruan tinggi terkait dalam mengerjakan tugas akhir/skripsi, baik laki-laki maupun perempuan.

2. Populasi

Menurut Azwar, (2017) populasi penelitian adalah kelompok subjek yang dapat digeneralisasi dari hasil penelitian, dimana kelompok tersebut memiliki karakteristik dan ciri-ciri yang unik dan dapat dibedakan dengan kelompok subjek lain. Dalam menentukan populasi, peneliti harus mendefinisikan dengan jelas apa yang sebenarnya ingin diteliti sehingga tidak memberi kesan bahwa penelitian tidak memiliki suatu agresi yang lebih besar (Nestor & Schutt, 2015). Dengan berdasarkan latar belakang penelitian, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif S1 di Kota Malang yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik dari populasi. Sampel harus representatif, yaitu harus mencerminkan dan mewakili populasi (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini, jumlah populasi tidak dapat diketahui secara pasti (*unknown population*) sehingga pengambilan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Hair dkk. (2010), dengan mengalikan 5-

10 dengan jumlah aitem soal yang digunakan dalam penelitian. Rumus sebagai berikut:

$$n = 5N \text{ s.d. } 10N$$

$$n = 5(29) \text{ s.d. } 10(29)$$

$$n = 145 \text{ s.d. } 290$$

Ket:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah aitem

Dengan ini, dapat diketahui bahwa jumlah sampel penelitian ini adalah 145 sampai 290 sampel.

4. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Notoatmodjo, (2010) menjelaskan teknik *purposive sampling* adalah teknik pemilihan sampel berdasarkan atas suatu pertimbangan, seperti ciri-ciri atau sifat, pertimbangan keterbatasan waktu, dan lokasi tempat subjek penelitian. Ketentuan sampel dalam penelitian sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa aktif S1 di Kota Malang.
- 2) Mahasiswa yang sedang mengerjakan tahapan-tahapan skripsi (menyusun proposal penelitian sampai dengan menyusun hasil akhir penelitian/skripsi).
- 3) Bersedia berpartisipasi secara sukarela.

E. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data penelitian, diperlukan suatu metode untuk mengumpulkan data. Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan metode survei secara daring dan luring dengan bantuan *platform Google Form (GForm)*. Gform tersebut akan disebar kepada seluruh mahasiswa yang memenuhi kriteria secara langsung (*on the spot*) dan melalui berbagai *platform* sosial media. Angket yang diberikan akan berisikan skala stres akademik, kecerdasan emosional, dan prokrastinasi

akademik dengan satu jenis pernyataan yakni *favorable*, suatu pernyataan yang searah dengan yang diukur oleh skala.

Model yang dipakai dalam instrumen ini adalah model skala Likert. Dengan menggunakan model skala likert, maka tiap pertanyaan atau aitem pada masing-masing skala akan memuat empat opsi jawaban yaitu; 1) Sangat Tidak Sesuai, 2) Tidak Sesuai, 3) Sesuai, 4) Sangat Sesuai.

Tabel 3.1 Skor Skala Variabel Penelitian

Item	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
<i>Favorable</i>	1	2	3	4

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini memuat 3 alat ukur, yaitu skala stres akademik: *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang disusun oleh Sun dkk., (2011) dan telah di adaptasi dalam konteks mahasiswa Indonesia (Dewi dkk., 2025). Lalu, alat ukur kedua adalah skala kecerdasan emosional: *Wong & Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS) yang dikembangkan oleh Wong & Law, (2002) dan telah diadaptasi ke dalam versi Indonesia (Arribath, 2025). Selanjutnya, skala terakhir mengukur prokrastinasi akademik: *Academic Procrastination Scale-Short Form* (APS-S) yang dikembangkan oleh Yockey (2016), dan telah diadaptasi ke dalam konteks mahasiswa Indonesia (Rasyid dkk., 2023). Penjelasan masing-masing alat ukur sebagai berikut:

1. Skala stres akademik

Pengukuran variabel stres akademik dilakukan peneliti dengan menggunakan skala stres akademik untuk remaja (ESSA) oleh Sun dkk., (2011) yang disusun berdasarkan 5 aspek yang dipercaya dapat mengukur stres akibat aktivitas akademik, yaitu:

a. *Pressure from study*

Aspek ini merujuk kepada tekanan akademik yang dirasakan selama menjalani aktivitas akademik. Tekanan tersebut menyebabkan individu merasakan berbagai respon emosional termasuk ketegangan, ketidaknyamanan, dan emosi-emosi lain.

b. *Workload*

Beban kerja, yaitu keseluruhan jumlah tanggungan kegiatan dari pembelajaran yang harus dihadapi dan dihadapi selama menjalani aktivitas akademik.

c. *Worry about grades*

Kekhawatiran terhadap nilai/hasil yang diperoleh juga menjadi salah satu aspek individu mengalami stres akademik. Kondisi ini muncul ketika mahasiswa merasa takut nilai mereka tidak cukup memenuhi ekspektasi dan tuntutan dari orang lain.

d. *Self-expectation*

Ekspektasi umumnya dapat menjadi motivasi individu bergerak, namun bila ekspektasi ini tidak diimbangi dengan sumber daya personal yang memadai, maka ekspektasi sulit untuk tercapai dan dapat menimbulkan tekanan internal seperti stres akademik.

e. *Despondency*

Keputusasaan karena kegagalan menjalani aktivitas akademik dapat memicu individu mengalami stres akademik. Perasaan putus asa yang berkepanjangan akan berdampak buruk karena mahasiswa akan kehilangan semangat untuk belajar akibat kegagalan akademik yang berulang kali dirasakan.

Sun dk., (2011) menyusun skala ini menjadi 16 aitem valid dan reliabel. Kemudian, alat ukur tersebut diadaptasi ke dalam konteks mahasiswa di Indonesia melalui *confirmatory factor analysis* (CFA) oleh Dewi dkk. (2025) hingga menyisakan 9 aitem valid dan reliabel. Namun demikian, aitem-aitem yang dipakai dalam alat ukur ini kurang

merujuk kepada konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga perlu adanya modifikasi alat ukur terlebih dahulu.

Modifikasi alat ukur tersebut dilakukan melalui empat tahap utama. Tahap pertama adalah penyesuaian aitem dengan konteks penelitian. Dalam tahap ini, peneliti meninjau semua aitem yang ada dalam alat ukur asli, kemudian menyesuaikan redaksi pernyataan agar relevan dengan karakteristik partisipan penelitian. Penyesuaian dilakukan dengan tetap mempertahankan makna konseptual setiap aitem agar tidak menyimpang dari konstruksi teoritis yang diukur. Kemudian, tahap kedua yaitu *expert judgement*. Aitem yang telah disesuaikan akan dievaluasi oleh tiga ahli yang merupakan dosen psikologi UIN Malang. Para ahli diminta untuk menilai tingkat kesesuaian setiap aitem dengan indikator konstruksi yang diukur, kejelasan redaksi pernyataan, serta kesesuaian aitem dengan konteks penelitian.

Lalu tahap ketiga, yaitu pengujian validitas isi berdasarkan hasil penilaian ketiga ahli dengan menggunakan tabel indeks Aiken's V. Analisis ini bertujuan untuk menentukan tingkat kesepakatan para ahli mengenai relevansi setiap aitem dengan konstruksi yang diukur. Hasil penilaian Aiken's V akan digunakan sebagai dasar penentuan apakah aitem akan dipertahankan atau dieliminasi. Kemudian tahap terakhir, yaitu melakukan uji coba (*try out*) pada partisipan dengan menggunakan metode sampel tidak terpakai. Uji coba tersebut dilakukan pada 51 partisipan untuk menguji reliabilitas instrumen setelah proses modifikasi aitem dilakukan.

2. Skala kecerdasan emosional

Pengukuran variabel kecerdasan emosional dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Wong and Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS) yang dikembangkan oleh Wong & Law, (2002). WLEIS disusun berdasarkan 4 aspek kecerdasan emosional menurut Davies dkk., (1998) yaitu:

a. *Appraisal and expression of emotion in the self*

Aspek ini mengaitkan kesadaran personal terhadap suasana hati dan fungsi kognitif terkait suasana hati tersebut. Aspek ini mengukur sejauh mana individu dapat memperhatikan serta memahami perasaannya sendiri.

b. *Appraisal and recognition of emotion in others*

Aspek ini melibatkan empati individu, sejauh mana dia dapat mengidentifikasi dan memahami emosi orang lain, serta memberikan respon emosional yang sesuai.

c. *Regulation of Emotion in the Self and Others*

Aspek ini mengacu kepada kumpulan pengalaman emosional, monitoring, evaluasi, dan tindakan untuk merubah suasana hati satu ke yang lain. Kemampuan ini digunakan untuk mengatur dan meregulasi emosi dalam diri, mengatur kapan harus mengeluarkan amarah, sedih, ataupun bahagia.

d. *Use of emotion to facilitate performance*

Aspek ini merujuk kepada penggunaan emosi dalam mencapai suatu tujuan penting seperti selektif dalam memberikan perhatian dan memotivasi diri melalui pengendalian emosi yang baik.

Alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam konteks mahasiswa Indonesia oleh Arribath, (2025) melalui analisis faktor konfirmatori. Dengan melihat skor *model fit*, *additional fit measures*, dan *parameter estimates* disimpulkan bahwa alat ukur tersebut terbukti valid dan sesuai dengan konteks mahasiswa Indonesia. Keempat dimensi kecerdasan emosional tetap sesuai dan tepat diukur melalui 16 aitem yang ada. Lalu, alat ukur ini juga diketahui reliabel total skor *Alpha Cronbach* 0.875.

3. Skala prokrastinasi akademik

Pengukuran variabel prokrastinasi akademik dilakukan melalui alat ukur yang dikembangkan oleh McCloskey, (2011). Alat ukur

Academic Procrastination Scale (APS) disusun dalam dua bentuk, versi lengkap dan versi pendek. McCloskey berpendapat bahwa banyak aitem yang bisa dihilangkan karena memiliki kemiripan dengan aitem-aitem lain. Maka itu, dikembangkan pula versi pendeknya, yaitu *Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-S)* yang kemudian diujikan pada konteks mahasiswa oleh Yockey, (2016). Skala ini bersifat unidimensional dalam mengukur prokrastinasi akademik dan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik (Yockey, 2016). Dengan menggunakan metode validitas konvergen, APS-S disandingkan dengan PASS dan TPS. Lalu, skor reliabilitas diukur dengan melihat skor dari *Alpha Cronbach*.

Lebih lanjut, APS-S diadaptasi oleh Rasyid dkk., (2023) ke dalam konteks mahasiswa Indonesia. Dengan menggunakan metode faktor analisis konfirmatori, APS-S diujikan kepada 452 mahasiswa Indonesia. Hasil analisis menunjukkan bahwa APS-S versi Indonesia memiliki validitas konstruk yang baik, serta dinilai reliabel dengan skor *Alpha Cronbach* 0.86. Walau demikian, diketahui bahwa terhadap beberapa aitem yang perlu disesuaikan ulang dengan konteks mahasiswa akhir. Sehingga perlu adanya modifikasi konteks terlebih dahulu sebelum alat ukur ini digunakan dalam penelitian ini.

Proses modifikasi alat ukur ini dilakukan melalui beberapa tahapan untuk memastikan kesesuaian alat ukur dengan konteks penelitian. Tahap pertama, yaitu penyesuaian aitem dengan konteks penelitian. Pada tahap ini, peneliti meninjau semua aitem dengan alat ukur asli yang dikembangkan McCloskey, kemudian menyesuaikan redaksi pernyataan agar lebih relevan dengan karakteristik partisipan penelitian. Kemudian tahap kedua yaitu *expert judgement*, yaitu penilaian oleh tiga ahli dalam mengevaluasi kesesuaian aitem dengan konsep variabel, kejelasan dan ketepatan redaksi pernyataan, serta relevansi aitem dengan konteks penelitian.

Lalu tahap ketiga, pengujian validitas isi menggunakan tabel indeks Aiken's V. Analisis ini bertujuan untuk menentukan tingkat kesepakatan para ahli mengenai relevansi setiap aitem dengan konstruksi yang diukur. Hasil penilaian Aiken's V akan digunakan sebagai dasar penentuan apakah aitem akan dipertahankan atau dieliminasi. Selanjutnya tahap akhir, yaitu melakukan uji coba instrumen (*try out*) pada partisipan penelitian menggunakan teknik sampel tidak terpakai. Uji coba dilakukan pada 51 partisipan untuk memastikan alat ukur masih reliabel atau tidak setelah dilakukan modifikasi.

G. Validitas Alat Ukur

Uji validitas merupakan uji analisis dengan tujuan mengetahui apakah alat ukur yang dipakai dapat benar-benar mengukur konstruk psikologis yang diinginkan. Uji validitas dapat diketahui melalui beberapa metode. Dalam penelitian ini, uji validitas alat ukur diketahui melalui Uji CFA pada alat ukur kecerdasan emosional dan Uji *expert judgement* dengan tabel Aiken's V pada alat ukur stres akademik dan prokrastinasi akademik.

1. Uji Validitas *Confirmatory Factor Analysis*

Melalui penelitian yang dilakukan Arribath, (2025) diketahui bahwa alat ukur kecerdasan emosional (WLEIS) di uji validitas konstruksinya menggunakan CFA melalui beberapa tahapan. Tahap pertama, dilakukan analisis data *model fit*, *additional fit measures*, dan *parameter estimates*.

- a. *Model fit* dilakukan dengan mendeskripsikan hasil model fit pada *Chi-Square test* yang diteliti.

Tabel 3.2 Hasil Uji *Chi-Square*

Model	<i>Chi-square test</i>		
	X ²	df	p
<i>Baseline model</i>	1380.896	120	
<i>Factor model</i>	158.863	98	<.001

Diketahui bahwa nilai *chi-square factor model* lebih rendah dibandingkan *baseline model*, maka hal ini menunjukkan bahwa *factor model* lebih baik dalam menjelaskan data yang dipakai untuk menguji (Arribath, 2025). Mengetahui hal ini, disimpulkan bahwa model alat ukur ini sesuai dengan data dan bisa dipertimbangkan untuk dipakai.

- b. *Additional Fit Measures: Fit Indices*, yaitu pengukuran sensitivitas tambahan untuk mengevaluasi sebaik apa model teoritis sesuai dengan data yang dikumpulkan.

Tabel 3.3 Hasil *Additional Fit Measures*

Index	Value
<i>Comparative Fit Index (CFI)</i>	0.952
<i>Tucker-Lewis Index (TLI)</i>	0.941

CFI mengukur sebaik apa model yang diusulkan mampu menangkap hubungan antar variabel dengan baik, skor yang diperoleh sebesar 0.952 yang berarti lebih besar dari nilai ambang 0.90. Dapat disimpulkan bahwa model yang dipakai mampu memahami hubungan antar variabel dengan baik. Sementara skor TLI digunakan sebagai tambahan untuk mengetahui bahwa model yang dibuat baik dan cocok dengan data. Skor ideal TLI diatas 0.95, sedangkan skor yang diperoleh dalam uji ini adalah 0.941. Namun demikian, hasil tersebut tetap menunjukkan bahwa model yang dipakai cukup memadai dalam menjelaskan data (Arribath, 2025).

Berikutnya, dilakukan uji *Other fit measures* dengan melihat metrik yang bersifat komparatif dalam kompleksitas model.

Tabel 3.4 Hasil *Other Fit Measures*

Matric	Value
<i>Root mean square error of approximation (RMSEA)</i>	0.055
<i>Standardized root mean square residual (SRMR)</i>	0.046

RMSEA memiliki skor 0.055, yang menunjukkan bahwa model memiliki kesesuaian yang baik. Nilai RMSEA di bawah 0.06 dianggap menunjukkan kesesuaian yang sangat baik, dan interval kepercayaan 90% untuk RMSEA berkisar antara 0.039 hingga 0.070. Batas bawah 0.039 menunjukkan bahwa model ini dapat diterima, sementara batas atas, yang masih di bawah 0.08, menunjukkan bahwa model tidak memiliki masalah serius dalam hal kesesuaian.

Sementara itu, nilai SRMR sebesar 0.046 juga menunjukkan kesesuaian yang baik. SRMR mengukur rata-rata simpangan baku antara matriks kovarians yang diharapkan dan yang diamati. Nilai SRMR di bawah 0.08 dianggap memadai, sehingga nilai 0.046 menunjukkan bahwa model sesuai dengan data dengan baik. Secara keseluruhan, baik RMSEA maupun SRMR menunjukkan bahwa model yang diuji memiliki kesesuaian yang baik dengan data yang tersedia.

- c. *Parameter Estimates*, yaitu nilai-nilai statistik yang dipakai untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antar variabel dalam suatu model.

Tabel 3.5 Hasil *Factor Loadings*

<i>Factor</i>	<i>Indicator</i>	<i>Factor loadings</i>		
		<i>Std. estimate</i>	<i>z-value</i>	<i>p</i>
<i>Self-Emotion</i>	SEA 1	0.664	13.575	< .001
<i>Appraisal (SEA)</i>	SEA 2	0.752	17.741	< .001
	SEA 3	0.73	16.606	< .001
	SEA 4	0.489	7.963	< .001
<i>Other's Emotion</i>	OEA 1	0.678	15.734	< .001
<i>Appraisal (OEA)</i>	OEA 2	0.826	27.669	< .001
	OEA 3	0.762	21.466	< .001
	OEA 4	0.86	31.68	< .001
<i>Use Of Emotion</i>	UOE 1	0.647	12.733	< .001
<i>(UOE)</i>	UOE 2	0.68	14.083	< .001
	UOE 3	0.699	14.924	< .001
	UOE 4	0.761	12.425	< .001
<i>Regulation Of</i>	ROE 1	0.761	19.785	< .001
<i>Emotion (ROE)</i>	ROE 2	0.734	17.996	< .001
	ROE 3	0.613	12.059	< .001
	ROE 4	0.78	21.075	< .001

Untuk memastikan bahwa setiap item dalam versi Indonesia dari WLEIS dapat mengukur kecerdasan emosional dengan akurat, analisis faktor eksploratori dan konfirmatori dilakukan. Hasil menunjukkan bahwa semua item memiliki nilai estimasi yang signifikan ($p < 0.001$). Misalnya, dalam *Self-Emotion Appraisal* (SEA), nilai estimasi berkisar antara 0,489 hingga 0.752. Sedangkan dalam *Other's Emotion Appraisal* (OEA), nilai estimasi berkisar antara 0.678 hingga 0.860. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item

dalam WLEIS mampu mengukur konstruksi emosional dengan akurat.

2. Uji Validitas *Expert Judgement*

Berikutnya, memodifikasi alat ukur stres akademik (ESSA) dan prokrastinasi akademik (APS-S) membuat kedua alat tersebut harus dilakukan uji validitas ulang untuk melihat apakah aitem layak atau tidak digunakan dalam pengukuran. Uji validitas ini ditentukan oleh hasil penilaian (*judgement*) dari seorang pakar/ahli (*expert*). Penentuan jumlah *expert judgement* serta mengetahui rambu-rambu nilai yang lolos ditentukan berdasarkan formula koefisien validitas Aiken's V (Aiken, 1985). Berikut formulanya:

$$V = \sum S / [n(c - 1)]$$

S = r - lo

r = Rating yang diberikan *expert*

lo = Rating penilaian validitas terendah

n = Jumlah penilai

c = Rating penilaian validitas tertinggi

No. of Items (m) or Raters (n)	Number of Rating Categories (c)											
	2		3		4		5		6		7	
	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p
2							1.00	.040	1.00	.028	1.00	.020
3							1.00	.008	1.00	.005	1.00	.003
3			1.00	.037	1.00	.016	.92	.032	.87	.046	.89	.029
4					1.00	.004	.94	.008	.95	.004	.92	.006
4			1.00	.012	.92	.020	.88	.024	.85	.027	.83	.029
5			1.00	.004	.93	.006	.90	.007	.88	.007	.87	.007
5	1.00	.031	.90	.025	.87	.021	.80	.040	.80	.032	.77	.047
6			.92	.010	.89	.007	.88	.005	.83	.010	.83	.008
6	1.00	.016	.83	.038	.78	.050	.79	.029	.77	.036	.75	.041
7			.93	.004	.86	.007	.82	.010	.83	.006	.81	.008
7	1.00	.008	.86	.016	.76	.045	.75	.041	.74	.038	.74	.036

Gambar 3.1 Hasil Uji Validitas Aitem *Aiken's V*

Dalam pengukuran ini, peneliti menggunakan 3 ahli/*raters* dan menggunakan penilaian rating 1-5 dengan taraf kesalahan 5%, sehingga

skor yang dibutuhkan agar aitem dalam alat ukur valid dan dapat dipakai minimal 0.92. Berikut hasil pengukuran dari uji validitas alat ukur ESSA dan APS-S yang telah dilakukan:

Tabel 3.6 Hasil *Expert Judgement* Skala APS-S

<i>Aitem</i>	Total skor ΣS	Indeks V
Aitem 1	10	0.83
Aitem 2	12	1.0
Aitem 3	12	1.0
Aitem 4	12	1.0
Aitem 5	12	1.0

Tabel 3.7 Hasil *Expert Judgement* Skala ESSA

<i>Aitem</i>	Total skor ΣS	Indeks V
Aitem 1	6	0.5
Aitem 2	12	1.0
Aitem 3	12	1.0
Aitem 4	11	0.92
Aitem 5	12	1.0
Aitem 6	11	0.92
Aitem 7	12	1.0
Aitem 8	11	0.92
Aitem 9	12	1.0

Melalui hasil pengukuran ini, dapat diketahui bahwa terdapat 1 aitem dalam skala prokrastinasi akademik (APS-S) yang mendapatkan nilai dibawah ketentuan (aitem 1), namun masih mendekati batas minimal sehingga menjadi pertimbangan peneliti untuk menghapus aitem 1. Sedangkan dalam skala stres akademik (ESSA) terdapat 1 aitem yang sangat jauh dari batas minimal (aitem 1), sehingga aitem tersebut dihapus. Untuk menyimpulkan apakah kedua alat ukur hasil modifikasi tersebut dapat dipakai atau tidak, tentu melihat validitas saja

tidak cukup. Selanjutnya, dilakukan *pilot study* kepada 51 partisipan diluar sampel penelitian (uji sampel tidak terpakai) untuk mengetahui nilai reliabilitas dengan melihat skor *alpha cronbach*.

H. Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas merupakan uji analisis dengan tujuan mengetahui apakah alat ukur yang digunakan dapat mengukur suatu konstruk secara konsisten pada waktu yang berbeda, serta mendapatkan hasil yang sama dan konsisten sepanjang waktu. Salah satu cara untuk mengetahui suatu instrumen reliabel atau tidak dengan melakukan uji reliabilitas *alpha cronbach*. Skor nilai *alpha cronbach* dari suatu skala yang dapat diterima dan dikatakan reliabel adalah >0.6 (Heale & Twycross, 2015). Melalui hasil pengujian, diketahui bahwa alat ukur stres akademik (ESSA), kecerdasan emosional (WLEIS), prokrastinasi akademik (APS-S) sebagai berikut:

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur

Alat ukur	Jumlah item	Skor <i>Alpha Cronbach</i>
Stres akademik (ESSA)	8	.827
Kecerdasan emosional (WLEIS)	16	.875
Prokrastinasi akademik (APS-S)	5	.868

Pada alat ukur stres akademik dan prokrastinasi akademik, skor *alpha cronbach* diketahui melalui hasil uji reliabilitas yang dilakukan setelah melakukan modifikasi alat ukur dan mendapatkan skor *expert judgement*. Sesuai dengan acuan tabel Aiken's V, terdapat 1 aitem dalam alat ukur stres akademik yang tidak valid. Maka dengan demikian, uji reliabilitas dilakukan kepada 8 aitem valid. Hasil uji reliabilitas pada 8 aitem skala stres akademik mendapatkan skor *alpha cronbach* sebesar 0.827. Skor tersebut >0.6 , sehingga dapat disimpulkan bahwa modifikasi skala stres akademik (ESSA) dapat dikatakan reliabel secara statistik.

Kemudian, skala prokrastinasi akademik juga diuji setelah dilakukan modifikasi alat ukur. Melalui hasil uji validitas, diketahui bahwa

aitem nomor 1 dalam skala tersebut tidak memenuhi kriteria valid menurut tabel Aiken's V. Namun demikian, skor tersebut mendekati batas minimal sehingga tetap dipertimbangkan untuk digunakan dan diuji reliabilitasnya. Dengan 5 aitem tersebut, diperoleh nilai *alpha cronbach* pada skala tersebut sebesar 0.868. Skor tersebut >0.6, sehingga dapat dikatakan bahwa secara statistik skala prokrastinasi akademik dengan mempertahankan aitem no. 1 memiliki reliabilitas yang baik.

Lebih lanjut, skala kecerdasan emosional dilakukan uji reliabilitas oleh Arribath, (2025) dalam studinya. Melalui hasil pengujiannya, diketahui bahwa skala kecerdasan emosional hasil adaptasi Arribath, (2025) memiliki skor *alpha cronbach* 0.875. Maka skala ini memiliki nilai *alpha cronbach* >0.6 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa skala kecerdasan emosional (WLEIS) hasil adaptasi ini reliabel secara statistik.

I. Analisis Data

Analisis statistik yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji asumsi klasik, analisis deskriptif, dan uji hipotesis menggunakan bantuan SPSS *PROCCES Model 4.2 Version* (Hayes, 2022).

1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui karakteristik dari partisipan, seperti jenis kelamin dan asal universitas. Selain itu, dengan melihat *mean*, *range*, *modus*, *median*, *percentage*, dan *standart deviation*, peneliti dapat membuat kategorisasi responden. Menurut Azwar, (2017) terdapat tiga kategori yang dapat digunakan untuk melihat kriteria responden:

Tabel 3.9 Rumus Kategorisasi Data

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < (M-1SD)$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$

2. Uji asumsi klasik

Uji asumsi klasik adalah serangkaian uji persyaratan statistik yang digunakan untuk memastikan bahwa model regresi yang dipakai adalah model yang baik, tidak bias, serta konsisten (Juliandi dkk., 2014). Uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas yang dipakai adalah uji *Kolmogorov Smirnov*, serta melihat grafik normal PP plot residual dan grafik histogram residual. Sebaran data dikatakan normal apabila skor *Asym. Sig (2-tailed)* lebih dari 0.05 (Raharjo, 2014).

b. Uji Heteroskedestisitas

Uji heteroskedastisitas adalah uji statistik untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual pada hasil pengamatan satu dengan pengamatan lainnya (Juliandi dkk., 2014). Bila varians residual tidak sama, maka dapat dikatakan bahwa data bersifat heteroskedastisitas. Sedangkan dalam analisis regresi, salah satu asumsi penting yaitu kesalahan atau *error* memiliki varians yang seragam, disebut homoskedastisitas. Namun bila asumsi ini dilanggar, maka data bersifat heteroskedastisitas dan membuat hasil estimasi model bisa jadi tidak akurat. Pada penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan uji grafik *scatterplot* ZPRED vs ZRESID dan uji statistik Breusch-Pagan. Apabila nilai signifikansinya lebih dari taraf signifikansi yang telah ditentukan (0.05), dapat dikatakan bahwa gejala heteroskedastisitas tidak terpenuhi, yang berarti dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat homoskedastisitas (Andriani, 2017).

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinier digunakan untuk mengetahui apakah dalam suatu model regresi terdapat korelasi yang tinggi antar variabel-variabel bebas. Analisis regresi moderasi cenderung bersifat multikolinier karena data moderasi bersifat interaktif sehingga membuat data menjadi multiplikasi. Maka dari itu, Hayes (2006) memberikan sebuah cara untuk mengatasinya, yaitu dengan dilakukan *centering* terlebih dahulu. Multikolinier dapat memengaruhi koefisien yang diuji hingga menyebabkan hubungan linier antara variabel bebas yang dipengaruhi dengan variabel terikat. Multikolinieritas dapat diketahui dengan melihat skor *variance inflation factor* (VIF) dan *Tolerance*. Menurut Ghozali, (2016) suatu data dikatakan tidak bersifat multikolinier apabila nilai VIF < 10 dan *Tolerance* > 0.01, begitu pula sebaliknya.

3. Uji hipotesis

Dalam melakukan uji hipotesis penelitian, digunakan salah satu analisis regresi berganda yaitu *moderated regression analysis* (MRA). Melalui MRA, peneliti dapat mengetahui apakah ada pengaruh dari variabel moderasi terhadap hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, sekaligus mengetahui apakah variabel moderasi tersebut memperkuat atau memperlemah pengaruh yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat. MRA dipakai dengan bantuan fitur tambahan dalam SPSS yaitu *PROCESS Model 4.2* (Hayes, 2022). *Macro* Hayes ini hanya memerlukan satu kali analisis untuk melihat efek moderasi dari suatu model. Alat ini cukup populer karena kemudahan analisis interaksinya, serta penyediaan visualisasi sederhana dari pengaruh moderasi.

Selain itu, peneliti juga menggunakan uji regresi linier sederhana untuk menjawab hipotesis minor penelitian, yaitu melihat pengaruh antar variabel secara parsial. Uji ini dilakukan untuk melihat

apakah variabel X dapat mempengaruhi variabel Y, kemudian apakah variabel moderator (Z) dapat memengaruhi variabel Y.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama empat bulan, yaitu pada bulan November 2025 – Februari 2026. Dimulai dari penyusunan latar belakang, penguatan teori, penyusunan kerangka analisis data, serta pengambilan data yang dilakukan selama 2 minggu secara offline dan online, yakni mulai tanggal 20 Januari - 2 Februari 2025. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara online di berbagai sosial media, seperti *WhatsApp*, *X* atau *Twitter*, dan *Instagram*. Selain itu, data juga diambil secara offline dengan mendatangi berbagai universitas di Kota Malang (UIN Malang, UM, dan UB) untuk mencari responden secara *on the spot*. Melalui cara tersebut, peneliti berhasil memperoleh 325 responden. Jumlah tersebut telah melewati jumlah data partisipan yang telah ditetapkan sebelumnya menggunakan rumus Hair dkk. (2010) , yaitu antara 145-290 responden.

Dalam analisis data, diketahui bahwa terdapat responden yang mengisi tidak sesuai kriteria, serta peneliti mendapatkan kendala data tidak normal dan bersifat heteroskedastisitas, sehingga langkah yang diambil adalah mengeliminasi data yang tidak sesuai serta data-data *outlier*, hingga akhirnya tersisa 290 data yang terdistribusi normal dan tidak bersifat heteroskedastisitas.

2. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Prosedur penelitian ini dilakukan dengan tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan analisis data. Tahap persiapan dilakukan dengan mencari fenomena yang terjadi melalui kajian literatur. Setelah mengetahui masalahnya, peneliti membuat rumusan masalah, menentukan variabel penelitian, dan menyusun proposal penelitian (latar belakang, kajian teori, serta menetapkan metode dan instrumen penelitian). Kemudian, tahap pelaksanaan penelitian

penelitian dimulai dengan menyiapkan alat ukur penelitian, serta mulai melakukan survei dengan memberikan 3 skala sekaligus secara bersamaan (*cross-sectional*).

Pada halaman pertama, peneliti memberikan *information sheet* dan formulir ketersediaan berpartisipasi untuk memastikan bahwa partisipan mengetahui tujuan penelitian dan bersedia secara sukarela untuk berpartisipasi. Kemudian di akhir, peneliti melampirkan *debriefing sheet* yang dilengkapi dengan penyediaan kolom untuk menuliskan pesan dan doa kepada diri sendiri dan orang tersayang, yang dipakai sebagai wadah bagi partisipan mengutarakan isi hatinya secara terbuka dan tanpa *judgement*. Karena data diambil melalui *google formulir*, maka partisipan dapat mengisi angket secara rahasia, hanya diketahui oleh pengisi dan pemilik formulir. Sehingga informasi personal menjadi rahasia peneliti dan akan digunakan sebaiknya sebagai bahan penelitian semata.

Tahap terakhir yaitu menganalisis data yang dilakukan dengan bantuan *software Excel 2021* dan *IBM SPSS Statistics 25*. Proses analisis data dilakukan berkali-kali akibat uji asumsi klasik yang tidak terpenuhi. Hal tersebut terjadi karena adanya data-data partisipan yang bersifat *outlier*. Setelah data-data *outlier* dieliminasi, peneliti mulai menulis hasil laporan penelitian beserta pembahasannya.

3. Hambatan – Hambatan

Hambatan yang dialami cukup beragam, salah satunya adalah kesulitan untuk mendapatkan responden secara online. Perlu pendekatan personal yang berulang supaya partisipan bersedia untuk mengisi. Maka itu, peneliti menginisiasi untuk mengambil data secara langsung. Namun dikarenakan pengambilan data dilakukan saat libur semester, berakibat kepada sedikitnya partisipan yang dapat ditemui dalam Universitas.

Selain itu, hambatan yang lain adalah banyaknya data *outlier* yang membuat sebaran data tidak normal. *Screening* data dan uji asumsi

klasik dilakukan terus menerus sehingga menyisakan 290 data responden yang baik dan memenuhi uji asumsi klasik, sehingga dapat dilanjutkan pada uji hipotesis.

B. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, kriteria partisipan yang ditetapkan merupakan mahasiswa aktif S1 di Kota Malang, yang sedang berproses mengerjakan skripsi. Awalnya didapatkan 325 partisipan, namun setelah di *screening*, terdapat beberapa partisipan yang tidak sesuai kriteria (berkuliah di luar Kota Malang serta tidak sedang mengerjakan skripsi/tugas akhir), terdapat juga data-data *outlier* yang memengaruhi sebaran data sehingga menyebabkan data menjadi tidak normal dan heteroskedastisitas. Mengatasi hal tersebut, peneliti mengeliminasi data partisipan yang dimaksud, dengan jumlah data yang tereliminasi sebanyak 35 data partisipan. Sehingga total data partisipan yang digunakan berjumlah 290, jumlah ini termasuk ke dalam jumlah yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yang berdasar kepada rumus Hair dkk., (2010).

1. Hasil Analisis Deskriptif

Partisipan yang diperoleh berasal dari berbagai Universitas di Kota Malang, terdiri dari laki-laki dan perempuan, serta rentang usia yang beragam. Hasil analisis deskriptif partisipan penelitian juga menunjukkan nilai minimal, maksimal, rata-rata dan simpangan baku dari setiap variabel. Data terlampir sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data Demografis Partisipan

Karakteristik		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	115	39.7 %
	Perempuan	175	60.3 %
Jumlah		290	100 %
Universitas	UIN Malang	193	66.6 %
	UM	40	13.8%
	UB	29	10 %

UMM	10	3.4 %
Ma Chung	6	2.1 %
UNMER	5	1.7 %
UNISMA	5	1.7 %
ABM Malang	1	0.3 %
STIKES	1	0.3 %
Jumlah	290	100 %

Berdasarkan data yang terlampir dalam tabel 4.1 bagian jenis kelamin, diketahui bahwa perempuan mendominasi rasio partisipan dengan persentase sebesar 60.2 % (n = 175). Kemudian, peneliti juga melakukan kategorisasi partisipan berdasarkan asal universitas. Data dalam tabel menunjukkan bahwa mahasiswa yang paling banyak menjadi partisipan penelitian berasal dari UIN Malang, dengan persentase 66.6 % (n = 193), diikuti oleh mahasiswa dari Universitas Negeri Malang (UM) sebesar 13.8 % (n = 40). Keberagaman partisipan ini dapat terjadi akibat penyebaran kuesioner secara online, sehingga memicu perbedaan jumlah partisipan di setiap universitas

Tabel 4.2 Hasil Uji Analisis Deskriptif

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	290	9.00	32.00	22.2448	4.60465
Prokrastinasi Akademik	290	6.00	20.00	13.2552	3.25668
Kecerdasan Emosional	290	21.00	64.00	47.8241	7.84628

Kemudian, berdasarkan hasil analisis deskriptif pada 290 partisipan, diketahui variabel stres akademik memiliki skor rata-rata (*mean*) 22.2448. Angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang rata-rata berada pada skor sekitar 22.24. Simpangan baku (*std. deviasi*) sebesar 4.60, yang mengindikasikan bahwa variasi atau penyebaran data tidak melebar sehingga data-data responden dekat dengan nilai

rata-rata. Lalu, untuk skor terendah yang diperoleh partisipan adalah 9.00 dan skor tertinggi yang diperoleh adalah 32.00.

Pada variabel prokrastinasi akademik, skor rata-rata (*mean*) prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang sebesar 13.25. Lalu simpangan baku (std. deviasi) sebesar 3.26, dimana skor tersebut mengindikasikan bahwa variasi atau sebaran data-data responden tidak melebar jauh dari nilai rata-rata. Kemudian, untuk skor terendah yang diperoleh yakni 6.00 dan skor tertinggi yang diperoleh yaitu 20.00.

Selanjutnya, pada variabel kecerdasan emosional, diketahui skor rata-rata (*mean*) dari 290 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang sebesar 47.82. Dengan skor terendah yang diperoleh partisipan adalah 21.00 dan skor tertinggi yang diperoleh adalah 64.00. Kemudian, untuk skor simpangan baku (std. deviasi) sebesar 7.84, maka diindikasikan bahwa variasi atau sebaran skor kecerdasan emosional antar responden agak lebar dan tersebar sedikit lebih jauh dari nilai rata-rata.

Berdasarkan informasi tersebut, maka dapat dibuat kategorisasi ketiga variabel dengan menginput nilai rata-rata dan std. deviasi pada rumus yang telah ditentukan. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.3 Rumus Kategori Variabel

Ktg.	Stres Akademik	Prokrastinasi Akademik	Kecerdasan Emosional
	$X < (M-1SD)$	$X < (M-1SD)$	$X < (M-1SD)$
Rendah	$X < (22.24 - 4.60)$ $X < 17.64$	$X < (13.25 - 3.26)$ $X < 9.99$	$X < (47.82 - 7.84)$ $X < 39.98$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$ $17.64 \leq X < 26.84$	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$ $9.99 \leq X < 16.51$	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$ $39.98 \leq X < 55.66$
	$X \geq (M+1SD)$	$X \geq (M+1SD)$	$X \geq (M+1SD)$
Tinggi	$X \geq (22.24 + 4.60)$ $X \geq 26.84$	$X \geq (13.25 + 3.26)$ $X \geq 16.51$	$X \geq (47.82 + 7.84)$ $X \geq 55.66$

Keterangan:

- Ktg. : Kategorisasi
 X : Skor partisipan
 M : *Mean* (rata-rata)
 SD : Standar deviasi

Melalui hasil kategorisasi data pada tabel 4.3, dilanjutkan dengan memproses data untuk mengetahui frekuensi dari setiap kategori data. Melalui bantuan SPSS, didapatkan data frekuensi seperti dibawah:

a. Stres Akademik**Tabel 4.4 Kategori Stres Akademik**

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	47	16.2 %
Sedang	195	67.2 %
Tinggi	48	16.6 %
Jumlah	290	100 %

Melalui data kategori stres akademik pada tabel di atas, diketahui bahwa dari 290 partisipan, sebagian besar memiliki tingkat stres akademik yang sedang. Sebanyak 195 partisipan (67.2%) memiliki stres akademik sedang, 47 partisipan (16.2%) memiliki tingkat stres akademik yang rendah, dan 48 partisipan (16.6%) memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang mengalami stres akademik yang beragam. Namun demikian, mayoritas dari mereka mengalami stres sedang akibat mengerjakan skripsi.

b. Prokrastinasi Akademik

Tabel 4.5 Kategori Prokrastinasi Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	34	11.7 %
Sedang	209	72.1 %
Tinggi	47	16.2 %
Jumlah	290	100 %

Melalui data kategori prokrastinasi akademik pada tabel di atas, diketahui bahwa dari 290 partisipan, sebagian besar memiliki tingkat prokrastinasi akademik tingkat sedang. Sebanyak 209 partisipan (72.1 %) memiliki prokrastinasi akademik sedang, 34 partisipan (11.7 %) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, dan 47 partisipan (16.2%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang mengembangkan perilaku prokrastinasi akademik yang beragam. Namun demikian, mayoritas dari mereka mengembangkan perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa di Kota Malang cenderung menunda-nunda proses pengerjaan skripsi mereka.

c. Kecerdasan Emosional

Tabel 4.6 Kategori Kecerdasan Emosional

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	36	12.4 %
Sedang	205	70.7 %
Tinggi	49	16.9 %
Jumlah	290	100 %

Melalui data kategori kecerdasan emosional pada tabel di atas, diketahui bahwa dari 290 partisipan, sebagian besar memiliki

tingkat kecerdasan emosional yang sedang. Yaitu sebanyak 205 partisipan (70.7 %) memiliki tingkat kecerdasan emosional sedang. Sementara itu, 36 partisipan (12.4 %) memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah, dan 49 partisipan (16.9%) memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang memiliki kecerdasan emosional yang beragam. Namun demikian, mayoritas dari mereka memiliki kecerdasan emosional dengan kategori sedang. Ini membuktikan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang memiliki keterampilan mengelola dan memahami emosi diri sendiri dan orang lain dengan cukup baik.

2. Hasil Uji Asumsi Klasik

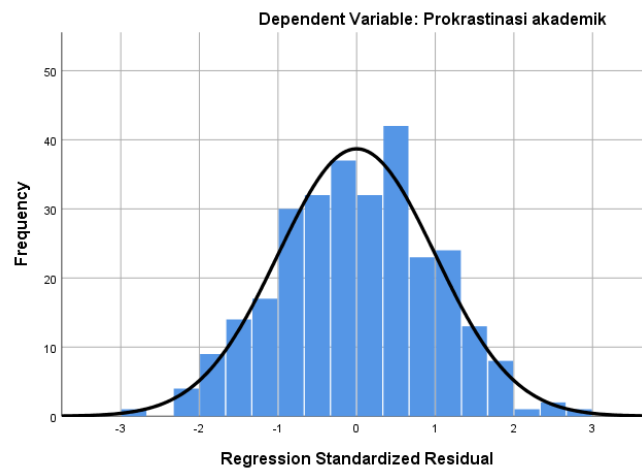
Uji asumsi klasik yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain; uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas. Secara keseluruhan, 290 data penelitian ini memenuhi uji asumsi klasik. Penjelasan lebih lanjut sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

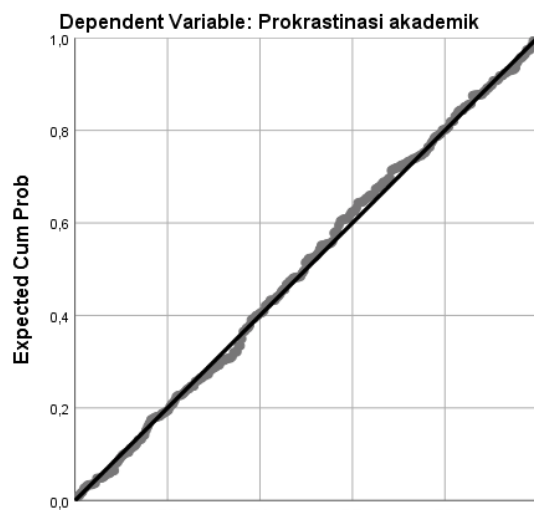
Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang dipakai tersebar atau terdistribusi normal. Data diasumsikan normal apabila skor *asympt. Sig (2-tailed)* > 0.05. Uji statistik yang dilakukan untuk melihat normalitas data adalah teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, serta melihat grafik normal PP plot residual dan grafik histogram residual. Berikut adalah hasil uji normalitas:

Tabel 4.7 Hasil *One-Sample K-S Test*

		<i>Standardized Residual</i>
N		290
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.000
	<i>Std. Deviation</i>	.996
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.033
	<i>Positive</i>	.031
	<i>Negative</i>	-.033
<i>Test Statistic</i>		.033
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200 ^{c,d}



Gambar 4.1 Grafik Histogram



Gambar 4.2 Grafik Normal P-P Plot Residual

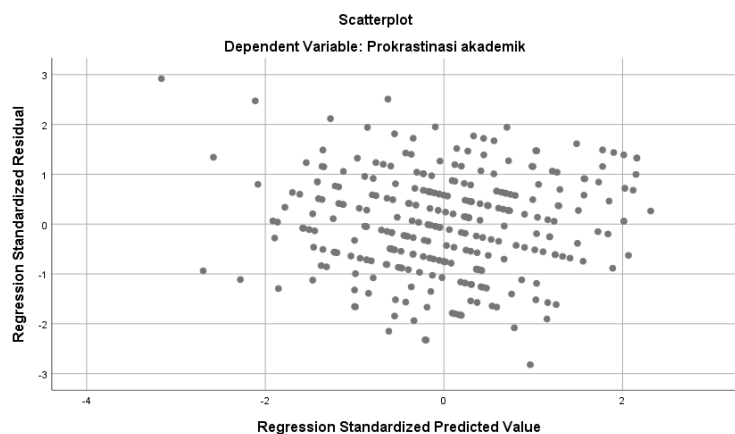
Berdasarkan data pada tabel 4.7 di atas, dapat diketahui bahwa skor *asympt. Sig. (2-tailed)* 0.200, dimana skor tersebut lebih besar dari 0.05. Maka dari hasil uji statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi normal. Kemudian, dari hasil uji grafik histogram diketahui bahwa data membentuk kurva normal dengan baik, lalu hasil uji grafik P-P Plot Residual juga terlihat bahwa data-data yang terkumpul tidak ada yang menjauhi garis diagonal, maka dapat diasumsikan bahwa data tersebut terdistribusi normal. Dengan demikian, melalui hasil analisis statistik dan grafik tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa data terdistribusi dengan normal.

b. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan uji grafik *scatterplot* ZPRED vs ZRESID dan uji statistik Breusch-Pagan. Apabila nilai signifikansinya lebih dari taraf signifikansi yang telah ditentukan (0.05), dapat dikatakan bahwa gejala heteroskedastisitas tidak terpenuhi, yang berarti dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat homoskedastisitas.

Tabel 4.8 Hasil Uji *Breusch-Pagan Test*

<i>Chi-Square</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
N	1	.330



Gambar 4.3 Hasil *Scatterplots*

Berdasarkan hasil uji statistik Breusch-Pagan pada tabel 4.8 di atas, dapat diketahui nilai sig. data sebesar $0.330 > 0.05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data penelitian tersebut tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Kemudian, untuk memperkuat kesimpulan dapat dilihat dari hasil uji grafik *scatterplots*. Gambar 4.3 menunjukkan bahwa titik-titik data menyebar di sekitar angka 0 dan tidak menunjukkan pola tertentu yang teratur, maka data diasumsikan data bersifat homoskedastisitas. Maka, dengan melihat hasil analisis statistik dan grafik tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Hal ini menjelaskan bahwa data penelitian bersifat homoskedastisitas.

c. Uji Multikolinieritas

Multikolinieritas dapat diketahui dengan melihat skor VIF dan *Tolerance* pada hasil regresi linier. Menurut Ghozali, (2016) suatu data dikatakan tidak multikolinier apabila nilai $VIF < 10$ dan $Tolerance > 0.01$.

Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinier

Model		<i>Coefficients</i>	
		<i>Collinearity Statistics</i>	
		<i>Tolerance</i>	VIF
1	Stres akademik	.943	1.060
	Kecerdasan Emosional	.940	1.063
	Int_1	.925	1.082

a. *Dependent Variable: Prokrastinasi akademik*

Berdasarkan tabel 4.9 di atas, dapat diketahui bahwa variabel stres akademik, kecerdasan emosional, dan interaksi antar keduanya masing-masing memiliki skor VIF dibawah 10.0 dan skor *Tolerance* di atas 0.01. Dengan ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada gejala multikolinieritas antar variabel. Maka dari itu, asumsi tidak terjadi gejala multikolinier dalam model regresi telah terpenuhi.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan sebanyak dua kali. Pertama, uji statistik regresi linier sederhana untuk melihat hubungan parsial antar variabel bebas, variabel terikat, dan variabel moderator. Kedua, *moderated regression analysis* (MRA) dengan uji statistik *PROCESS Model Hayes* 4.2 untuk melihat pengaruh kecerdasan emosional sebagai moderator dalam hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik.

a. Uji Regresi Sederhana

Uji regresi sederhana dilakukan untuk menjawab hipotesis minor penelitian, apakah ada pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik dan pengaruh kecerdasan emosional terhadap prokrastinasi akademik.

**Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Sederhana
Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik**

Model	R	R Square	Adj. Square	Std. Error of the Estimate
1	.342 ^a	.117	.114	3.065

Melalui tabel 4.10 diketahui skor R sebesar 0.342, artinya terdapat hubungan lemah antar kedua variabel. Kemudian skor R *Square* sebesar 0.117, ini mengartikan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh stres akademik sebesar 11,7%. Sementara 88.3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Tabel 4.11 Hasil Signifikansi
Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik**

Model	Coefficients					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.	
1	(Constant)	7.868	.889		8.846	.000
	Stres akademik	.242	.039	.342	6.184	.000

a. *Dependent Variable*: Prokrastinasi akademik

Nilai signifikansi $0.00 < 0.05$, maka dapat dikatakan stres akademik secara signifikan memengaruhi prokrastinasi akademik.

Kemudian, skor koefisien regresi pada tabel 4.11 sebesar 0.242, menunjukkan adanya hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, setiap peningkatan satu persen (1%) dalam stres akademik oleh mahasiswa, maka akan meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar 0.242 poin. Hubungan positif ini mengimplikasikan bahwa semakin stres akademik yang dirasakan, semakin meningkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Malang (H1 penelitian diterima).

**Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Sederhana
Kecerdasan Emosional dengan Prokrastinasi Akademik**

Model	R	R Square	Adj. Square	Std. Error of the Estimate
1	.231 ^a	.053	.050	3.174

Melalui tabel 4.12 diketahui skor R sebesar 0.231, artinya terdapat hubungan yang lemah antar kedua variabel. Kemudian skor R *Square* sebesar 0.053, ini menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kecerdasan emosional sebesar 5,3%. Sementara 94.7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Tabel 4.13 Hasil Uji Signifikansi
Kecerdasan Emosional dengan Prokrastinasi Akademik**

Model	<i>Coefficients</i>					
	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>			
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.	
1	(Constant)	17.833	1.153		15.462	.000
	Kecerdasan emosional	-.096	.024	-.231	-4.022	.000

a. *Dependent Variable*: Prokrastinasi akademik

Nilai signifikansi $0.00 < 0.05$, maka dapat dikatakan kecerdasan emosional secara signifikan memengaruhi prokrastinasi akademik. Kemudian, skor koefisien regresi pada tabel 4.13 sebesar -0.096, menunjukkan adanya hubungan negatif

antara kecerdasan emosional dan prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, setiap peningkatan satu persen (1%) kecerdasan emosional pada mahasiswa, maka akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar 0.096 poin. Hubungan negatif ini mengimplikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Malang (H2 penelitian diterima).

b. Uji *PROCESS Model*

Uji moderasi dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *PROCESS Macro by SPSS* yang dikembangkan oleh Andrew F. Hayes. Efek moderasi dapat diketahui dengan melihat skor signifikansi dan *coefficient* dari hasil interaksi variabel X dengan variabel Z terhadap variabel Y. Berikut hasil analisis statistik:

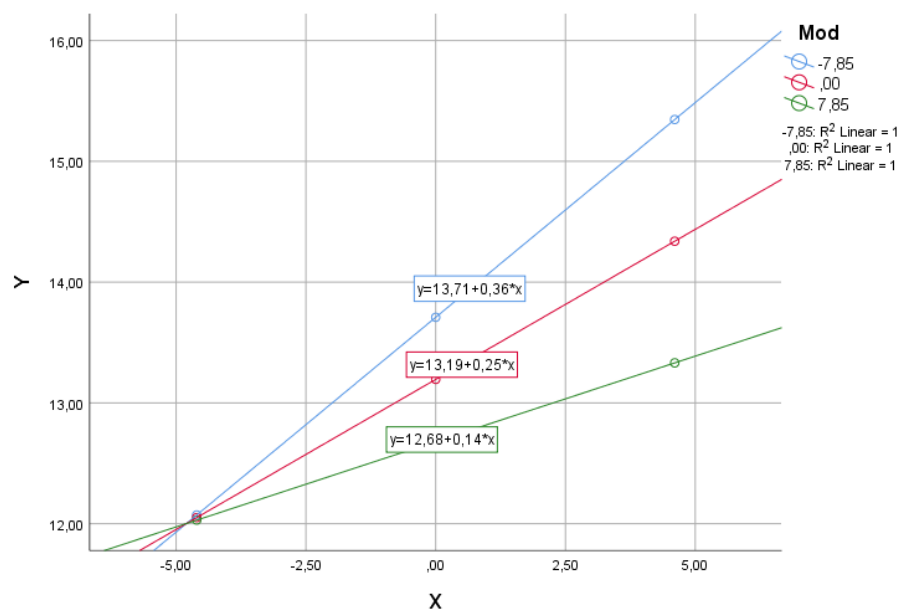
Tabel 4.14 Hasil Uji Efek Moderasi

Model	<i>Coeff.</i>	<i>se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	LLCI	ULCI
<i>Constant</i>	13.19	.1757	75.0960	.0000	12.8489	13.5406
Stres akademik	.2485	.0391	6.3590	.0000	.1716	.3254
Kecerdasan emosional	-.0655	.0230	-2.8534	.0046	-.1107	-.0202
Int_1	-.0136	.0048	-2.8528	.0047	-.0231	-.0042

Dependent variable: Prokrastinasi akademik

Untuk melihat efek moderasi, dapat dilihat bagian **Int_1** pada tabel 4.14. Skor P pada bagian **Int_1** sebesar 0.0047, berarti skor tersebut lebih kecil dari 0.05. Maka dapat diketahui bahwa data signifikan, artinya kecerdasan emosional terbukti memoderasi hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik.

Kemudian, untuk mengetahui apakah variabel moderator melemahkan atau menguatkan hubungan dapat diketahui dengan melihat nilai *coefficient* pada **Int_1**. Skor *coefficient* yang diperoleh sebesar -0.0136. Maka, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional akan memoderasi hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik, dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi terhadap dampak stres akademik yang lebih rendah terhadap prokrastinasi akademik. Selanjutnya, untuk grafik visualisasi hasil analisis moderasi sebagai berikut:



Gambar 4.4 Hasil Grafik Simple Slop

Melalui gambar 4.4 diatas, diketahui terdapat tiga garis diagonal dengan warna yang berbeda. Garis diagonal biru dengan kecerdasan emosional rendah dan garis diagonal hijau dengan kecerdasan emosional tinggi. Maka dari itu, melalui gambar dapat diketahui bahwa pada kelompok kecerdasan emosional yang tinggi (warna hijau), terdapat hubungan antara variabel stres akademik (X) dan variabel prokrastinasi akademik (Y). Semakin tinggi

variabel stres akademik maka semakin tinggi variabel prokrastinasi akademik.

Kemudian pada kelompok kecerdasan emosional yang rendah (warna biru), juga ada hubungan antara variabel stres akademik (X) dan variabel prokrastinasi akademik (Y). Semakin tinggi variabel stres akademik maka semakin tinggi variabel prokrastinasi akademik. Namun demikian, nilai stres akademik dan prokrastinasi akademik pada kelompok kecerdasan emosional rendah (garis diagonal biru) lebih tinggi daripada kelompok dengan kecerdasan emosional tinggi (garis diagonal hijau). Dengan ini, dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional mengubah kekuatan hubungan, bukan arahnya. Maka, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi dampak negatif stres akademik pada perilaku prokrastinasi akademik.

Melalui hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_a penelitian diterima. Kecerdasan emosional berfungsi sebagai moderator hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

C. Pembahasan

1. Tingkat Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik, dan Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Dalam penelitian ini, diketahui bahwa tingkat stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa Kota Malang yang sedang menyusun skripsi sebagian besar masuk dalam kategori sedang (67.2%). Fakta ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa cenderung mengalami stres akademik saat mengerjakan skripsinya. Hasil ini sesuai dengan temuan penelitian terdahulu bahwa mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami stres yang disebabkan oleh berbagai faktor (Elik & Ama, 2024; Maulina dkk., 2023; Wardi & Ifdil, 2016). Kemudian, prokrastinasi akademik mahasiswa juga berada dalam

kategori sedang (72.1%). Temuan ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang cenderung menunda-nunda pengerjaan skripsi mereka. Fakta ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa rata-rata mahasiswa akhir cenderung menunda-nunda pengerjaan skripsi mereka yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti kondisi lingkungan, kesulitan personal dalam mengerjakan, perubahan mood, serta motivasi dan daya juang yang rendah (Khoirunnisa dkk., 2021; Rahayu & Mahendra, 2023; R. Sari dkk., 2020).

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki kecerdasan emosional dalam kategori sedang. Fakta ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cukup mampu memahami, mengelola, dan menggunakan emosi dengan baik. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membutuhkan kecerdasan emosional untuk mengelola berbagai masalah yang dapat menimbulkan kecemasan akibat pengerjaan skripsi (Fikry & Khairani, 2017). Maka, tidak heran apabila tingkat kecerdasan emosional memiliki hubungan negatif dengan stres akademik (D. A. N. Utami dkk., 2025). Penelitian Kadir dkk., (2024) juga menjelaskan bahwa kecerdasan emosional dapat menjadi faktor protektif untuk mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kategori-kategori stres akademik termasuk kategori sedang dapat dianalisis melalui pengertian stres akademik yang dikemukakan (Barseli dkk., 2017). Dalam artikelnya, Barseli dkk., (2017) menyatakan bahwa stres akademik terjadi karena persepsi subjektif individu terhadap suatu kondisi akademik. Pada konteks ini, persepsi mahasiswa terhadap skripsi mempengaruhi reaksi psikis mereka. Mengerjakan skripsi menjadi sumber stres akademik tingkat sedang ketika mereka merasa terganggu dan terbebani namun masih dapat beradaptasi dan mengatasinya. Dalam penelitian ini, rata-rata mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang (67.2%)

menggambarkan bahwa stres karena skripsian merupakan fenomena yang lazim terjadi dalam proses akademik, namun demikian tetap perlu perhatian serius dari instansi pendidikan supaya tidak berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih berat (Ardi dkk., 2025; Ramadhan, 2025; Zamroni, 2015).

Kemudian, kategori sedang pada prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh temuan penelitian terdahulu terkait *temporal discounting & mood repair* pada perilaku menunda-nunda (Sirois & Pychyl, 2013; Steel, 2007; P. Y. Zhang & Ma, 2024). *Temporal discounting* terjadi ketika individu secara personal mengurangi nilai suatu imbalan atau keuntungan yang didapatkannya karena penerimaan hadiah masih jauh di masa depan (P. Y. Zhang & Ma, 2024). Ketika individu dihadapkan oleh suatu tugas yang imbalan atau *benefit* nya diterima jauh di masa depan, maka imbalan yang telah didiskon tersebut tidak cukup kuat memotivasi individu untuk memulai pekerjaan lebih awal. Kemudian Sirois & Pychyl, (2013) dan Steel, (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan individu terjadi karena kegagalan mereka meregulasi emosi. Mahasiswa cenderung menunda pengerjaan skripsi karena mereka ingin memperbaiki suasana hati (*mood repair*) akibat cemas ataupun stres yang dirasakan. Maka dapat diasumsikan bahwa rata-rata mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang mengembangkan perilaku prokrastinasi akademik di tingkat sedang (72.1%) karena mereka kurang terdorong akibat fenomena *temporal discount*, serta ingin “memperbaiki” suasana hati mereka akibat mengerjakan skripsi.

Selanjutnya, kategori sedang pada kecerdasan emosional membuktikan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang cukup mampu mengelola dan memahami emosi diri sendiri dan orang lain dengan baik (Goleman, 2009; Salovey & Mayer, 1990). Sedangkan individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dicirikan dengan seseorang yang dapat mengendalikan emosi negatif

dengan strategi pemecahan masalah yang adaptif dan positif, rasa optimis yang tinggi dan menjaga motivasi diri untuk dapat bertahan menghadapi tantangan (Mukhlisa dkk., 2024)

Maka dari itu, dalam penelitian ini kategori kecerdasan emosional sedang (70,7%) dapat dikaitkan dengan temuan stres akademik (67,2%) dan penundaan akademik (72,1%), yang berada pada tingkat yang sedang pula. Dari perspektif *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984), kecerdasan emosional dapat dikaitkan dengan *personal resource* yang memengaruhi proses penilaian kognitif dan pemilihan coping. Dimana kemampuan tersebut (*primary and secondary appraisal*) berfungsi sebagai sumber daya personal yang membantu individu menilai stres secara lebih proporsional dan realistis, serta memilih merespon stres tersebut dengan strategi coping yang lebih adaptif.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi di Kota Malang memiliki kondisi psikologis yang cukup adaptif tetapi tetap perlu penguatan, supaya tidak memilih opsi untuk menunda-nunda pengerjaan skripsi. Mereka belum berada dalam kondisi rentan, tetapi juga belum sepenuhnya optimal dalam mengelola tekanan akademik tersebut. Oleh karena itu, kategori sedang dalam stres akademik membuat mahasiswa masih menilai skripsi sebagai sumber stres yang perlu dihadapi. Namun demikian, strategi coping yang diambil kurang tepat, sehingga menyebabkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa juga dalam kategori sedang. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh kecerdasan emosional sebagai salah satu sumber daya personal mahasiswa yang berada dalam kategori sedang.

2. Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Hasil analisis regresi membuktikan bahwa stres akademik secara signifikan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik ($B = 0.242$; $p < 0.05$). Setiap peningkatan satu satuan skor stres akademik

oleh mahasiswa akan meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik mereka sebesar 0.242 poin. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa stres yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang bukan hanya sekedar perasaan tidak nyaman, tetapi juga menjadi pemicu perilaku kontraproduktif yang memperlambat selesainya studi. Kemudian, hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa penanganan untuk menurunkan stres akademik perlu diprioritaskan sebagai langkah kuratif dan preventif dalam mereduksi prokrastinasi akademik di lingkungan kampus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu bahwa stres akademik menjadi faktor prediktor dalam perkembangan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa (Aldany & Rejeki, 2023; Pratiwi & Satwika, 2022; Simbolon dkk., 2022; Wibowo & Fauzan, 2024). Konsistensi temuan ini dalam berbagai lokus dan konteks penelitian memperkuat fakta bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor penyebab berkembangnya perilaku menunda-nunda yang tidak boleh diabaikan. Seperti yang dijelaskan Han dkk., (2024) bahwa stres akademik diakibatkan oleh beberapa stressor akademik. Stressor ini dapat menimbulkan beberapa reaksi/respon salah satunya dalam aspek perilaku (Gadzella, 1994). Dalam kasus ini, dapat diketahui bahwa respon perilaku mahasiswa terhadap stres akademik yang dirasakan adalah mengembangkan perilaku prokrastinasi akademik.

Secara teoritis, hubungan ini dapat terjadi karena kesulitan individu dalam manajemen emosi sehingga memilih perilaku penghindaran sumber stresnya. Ketika individu mengalami kesulitan dalam manajemen emosinya, mereka memilih menjalankan aktivitas lain sebagai bentuk *dysfunctional coping* untuk memperbaiki mood mereka (Fatima & Soomro, 2023; Sirois & Pychyl, 2013). Dalam kondisi ini, perilaku menghindar menjadi coping stres yang kurang tepat karena hanya memberikan rasa lega emosional yang sementara,

sehingga efek jangka panjangnya dapat memperburuk kondisi psikologis karena tidak mengatasi sumber stresnya (Carver, 1997; Nursadrina & Andriani, 2020). Mekanisme tersebut diperkuat oleh temuan longitudinal W. Chen & Chung, (2025) menggunakan metode *Latent Growth Curve Modeling* (LGCM) dan *Cros-Lagged Panel Modeling* (CLPM) pada 294 mahasiswa. Hasil penelitiannya menemukan fakta bahwa kesulitan dalam meregulasi emosi berpengaruh terhadap prokrastinasi, dan meningkat seiring dengan berjalannya waktu.

Kemudian, Bytamar dkk. (2020) menjelaskan bahwa ketika individu mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi negatif secara efektif, maka akan meningkatkan perilaku menunda-nunda. Mahasiswa prokrastinator menganggap bahwa dirinya sulit untuk merubah kondisi, sehingga mereka secara sadar ataupun tidak sadar mengalihkan fokusnya dari tugas dengan menenangkan emosi dan respon psikis mereka terlebih dahulu. Karakteristik ini selaras dengan konsep *distractions of attention* McCloskey, (2011) yang menjelaskan bahwa individu lebih suka memilih melakukan pekerjaan atau kegiatan menyenangkan yang mendistraksi mereka, daripada mengerjakan suatu pekerjaan yang dapat memicu perasaan cemas dan stres.

Maka dalam penelitian ini, stres akademik pada konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang menjadi salah satu faktor penyebab mereka menunda pengerjaan skripsi. Tekanan yang diperoleh selama pengerjaan skripsi mendorong mahasiswa mengalihkan perhatian mereka pada aktivitas lain yang lebih menyenangkan, sehingga progres skripsi mereka terhambat. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi; beban dan tuntutan dalam menyelesaikannya, kekhawatiran mereka tentang penilaian yang akan diterima, ekspektasi mereka sendiri, serta perasaan putus asa yang mereka alami selama proses penyelesaian skripsi tersebut (Wibowo & Fauzan, 2024).

Namun demikian, temuan lainnya justru menunjukkan adanya hubungan negatif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik (Arwina dkk., 2022; N. W. Rahayu & Sari, 2023). Semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan (Arwina dkk., 2022; N. W. Rahayu & Sari, 2023). Perbedaan hasil penelitian ini dapat dijelaskan dengan perbedaan jenis stres; *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan respons emosional negatif pada kondisi yang dipersepsikan mengancam, membebani, ataupun di luar kendali individu (Gómez, 2024). Sedangkan *eustress* merujuk pada jenis stres positif yang dapat memotivasi dan menggerakkan individu untuk mencapai tujuan dan optimal dalam mengatasi tantangan dalam berbagai bidang kehidupan (Sivasubramanian, 2016). Ketika stres akademik dipersepsikan secara subjektif sebagai tantangan, stres tersebut menjadi jenis *eustress* yang pada akhirnya meningkatkan motivasi mahasiswa, sehingga menurunkan prokrastinasi akademik mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat dinilai dari dua sudut pandang dalam memengaruhi prokrastinasi akademik. Di satu sisi, stres yang negatif (*distress*) cenderung mendorong perilaku prokrastinasi melalui regulasi emosi yang maladaptif dan perbaikan suasana hati yang kurang tepat, sehingga meningkatkan prokrastinasi. Di sisi lain, stres juga dapat dipersepsikan sebagai tantangan positif (*eustress*), sehingga berfungsi menjadi motivasi untuk menurunkan kecenderungan menunda-nunda. Temuan ini menegaskan bahwa bukan kehadiran stres itu sendiri yang menentukan penundaan, melainkan bagaimana kemampuan mahasiswa mempersepsikan dan merespons stres tersebut secara emosional dan kognitif. Oleh karena itu, intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengurangan stres tetapi juga pada penguatan kemampuan regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif sangat penting untuk memutus siklus

stres-penundaan dan membantu mahasiswa menyelesaikan studi mereka tepat waktu.

3. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional secara signifikan berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa ($B = -0.096$; $p < 0.05$). Setiap peningkatan satu satuan skor kecerdasan emosional mahasiswa akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mereka sebesar 0.096 poin. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional dapat menjadi faktor protektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi mahasiswa yang menyusun skripsi di Kota Malang. Secara teoritis, menunda proses pengerjaan tidak hanya terjadi karena kelelahan dalam proses belajar ataupun kegagalan dalam manajemen waktu. Hal tersebut melibatkan proses kompleks yang melibatkan aspek emosi, kognisi, dan perilaku (Solomon & Rothblum, 1984). Maka dari itu, emosi menjadi jembatan antara kognisi dan perilaku, sehingga pengaturan emosi dalam kecerdasan emosional personal dapat berpengaruh pada prokrastinasi akademik (B. Zhang dkk., 2024).

Mengembangkan perilaku prokrastinasi sama halnya dengan mengorbankan tujuan jangka panjang secara sengaja dan menghindari aktivitas yang kurang menyenangkan hanya untuk memperbaiki kondisi emosional (*mood repair*) yang bersifat sementara (Steel, 2007; Tice dkk., 2001; Wypych dkk., 2018). Maka, pengaturan emosi sebagai salah satu aspek kecerdasan emosional menjadi faktor penting bagi mahasiswa untuk mengurangi dampak negatif dari prokrastinasi akademik. Selain itu, kondisi ini juga dapat dipahami melalui fenomena *temporal discounting* dalam *Temporal Motivation Theory* (Steel & König, 2006), dimana individu secara personal mengurangi nilai suatu imbalan atau keuntungan yang didapatkannya karena penerimaan hadiah masih jauh di masa depan (P. Y. Zhang & Ma, 2024). Imbalan

atau *benefit* yang telah didiskon tersebut tidak cukup kuat memotivasi individu untuk memulai pekerjaan lebih awal sehingga berdampak pada perkembangan perilaku prokrastinasi.

Temuan penelitian ini sesuai dengan beberapa hasil studi terdahulu yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik (Guo dkk., 2019; Salsabila & Indrawati, 2020; Sureka & Nethravathi, 2020; B. Zhang dkk., 2024). Poin yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah lokus penelitian dan konteks penelitian, yaitu pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang. Namun demikian, konsistensi hasil temuan penelitian-penelitian tersebut memperkuat asumsi bahwa kecerdasan emosional berfungsi sebagai faktor protektif dalam dinamika perilaku maladaptif mahasiswa.

Dalam kerangka *ability model* Salovey & Mayer (1990), individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dinilai dapat mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif. Pengelolaan emosi efektif terwujud dalam perilaku-perilaku adaptif yang beragam, dengan mendorong individu memahami kondisi lingkungan serta mengambil manfaatnya. Maka, dapat diasumsikan bahwa kecerdasan emosional yang dimiliki individu menjadi salah satu kemampuan individu untuk beradaptasi dalam menghadapi tantangan lingkungan. Semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa yang menyusun skripsi, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi mahasiswa tersebut.

Dalam penelitian ini, diketahui bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada umumnya memiliki keterampilan dasar dalam mengenali dan mengelola emosi mereka, namun belum sepenuhnya mengoptimalkan kemampuan tersebut untuk diterapkan secara konsisten saat menerima tekanan dalam menyusun skripsi. Oleh karena itu, prokrastinasi dalam konteks ini dapat dipahami sebagai

reaksi perilaku maladaptif dari efektivitas yang terbatas dalam mengelola emosi pada situasi stres akademik yang intens.

4. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Hubungan antara Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa secara signifikan kecerdasan emosional dan stres akademik masing-masing berpengaruh negatif dan positif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang menyusun skripsi di Kota Malang. Kemudian, hasil uji interaksi dengan *PROCESS Model* menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memoderasi pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Nilai *coefficient* negatif (-.0136) menunjukkan bahwa arah moderasi bersifat negatif, artinya kecerdasan emosional melemahkan pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, kecerdasan emosional berfungsi sebagai faktor protektif yang memberikan *buffering effect* pada pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Secara praktis, hasil ini menggambarkan bahwa mahasiswa penyusun skripsi dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik yang diterimanya, sehingga dampak stres terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik menjadi lebih terkontrol.

Efek moderasi ini menunjukkan mekanisme kecerdasan emosional seperti manajemen dan regulasi emosi, empati, serta keterampilan sosial mahasiswa berperan penting dalam menentukan respon mahasiswa pada kondisi stres. Ketika dihadapkan dengan situasi yang memicu stres, mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung dapat beradaptasi dan memilih strategi koping yang baik. Namun sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung tidak dapat mengatasi stres akademik dengan baik sehingga memilih untuk menghindari stres dengan menunda pengerjaan skripsi dan memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan

(Al-Hizmi, 2022; Aldany & Rejeki, 2023; Astari & Nastiti, 2023; Pratiwi & Satwika, 2022; Simbolon dkk., 2022; Sirois, 2023; Wibowo & Fauzan, 2024).

Dalam konteks penelitian ini, dapat diindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik mengembangkan emosi negatif dengan menilai beban pengerjaan skripsi diluar kemampuan mereka untuk diatasi, sehingga mereka merasa stres. Kesulitan dalam meregulasi emosi negatif akan mendorong individu mengembangkan perilaku prokrastinasi (Bytamar dkk., 2020). Pada akhirnya, tanpa kecerdasan emosional yang baik, perasaan stres tersebut akan mendorong mahasiswa menghindari pemicu stres dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Maka dengan ini, kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu untuk mengenal dan meregulasi emosi dengan baik dapat menjadi faktor protektif yang dapat melemahkan pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik.

Lebih lanjut, dalam Teori *Transactional Model of Stress and Coping*, Lazarus & Folkman (1984) mengenalkan *personal resource*, yaitu sumber daya personal yang memengaruhi proses penilaian kognitif dan pemilihan koping melalui *primary & secondary appraisal*. Dalam konteks penelitian ini, dapat diindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menilai (*primary and secondary appraisal*) berfungsi sebagai sumber daya personal yang membantu individu menilai stres secara lebih proporsional dan realistis, serta memilih merespon stres tersebut dengan strategi koping yang lebih adaptif. Ketika Mahasiswa yang mendahulukan koping *emotion-focused* yang maladaptif, maka akan mendorong mereka untuk tidak produktif dan fokus menghindari masalah sebagai bentuk peredaan emosi negatif sementara (Zar & Suryaratri, 2025). Oleh karena stres yang tidak dikelola dengan baik ini, mengakibatkan mahasiswa mengembangkan perilaku menunda-nunda sebagai salah satu bentuk *dysfunctional coping*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Watson & Watson, (2016) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat menurunkan stres akademik mahasiswa. Kecerdasan emosional menguatkan hubungan negatif antara stres akademik dan efikasi diri mahasiswa. Semakin meningkatnya kecerdasan emosional, maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa. Kemudian, penelitian Mazhar dkk., (2021) membuktikan bahwa kecerdasan emosional secara signifikan memoderasi hubungan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi akademik mahasiswa. Semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik mereka. Lalu, penelitian terbaru dilakukan Robbins dkk., (2024) membuktikan bahwa kecerdasan emosional memoderasi hubungan antara stres dan depresi yang dialami mahasiswa selama masa Covid-19. Dalam penelitian tersebut, kecerdasan emosional memberikan *buffering effect* pada hubungan antara stres dan depresi yang dialami mahasiswa selama masa pandemi.

Melalui hasil dari penelitian terdahulu, diketahui bahwa belum ada penelitian yang mengkaji kecerdasan emosional sebagai moderator dalam hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Maka dengan ini, dapat dikatakan bahwa penelitian ini memberikan pembaharuan dalam kajian teoritis psikologi klinis pendidikan. Maka dari itu, temuan ini menjelaskan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya terbukti berpengaruh langsung pada prokrastinasi akademik, tetapi juga memiliki peran sebagai moderator yang memperlemah dampak negatif stres akademik. Temuan ini juga menegaskan bahwa intervensi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi tidak hanya pada manajemen stres, melainkan memperkuat kecerdasan emosional individu. Selain itu, pelatihan regulasi emosi, *mindfulness*, dan keterampilan penyesuaian diri yang adaptif dapat menjadi strategi pencegahan dan pengobatan yang efektif dalam membantu mahasiswa menyelesaikan studi mereka (Zhou dkk., 2022).

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Melalui hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Malang yang sedang menulis skripsi umumnya mengalami stres akademik sedang (67,2%), prokrastinasi akademik sedang (72,1%), dan kecerdasan emosional sedang (70,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menulis skripsi di Kota Malang umumnya mengalami tekanan psikologis yang cukup besar selama proses penulisan tesis, namun masih dalam batas yang dapat ditoleransi. Perilaku prokrastinasi mereka juga berada pada tingkat yang wajar, meskipun masih berisiko menghambat penyelesaian studi mereka jika tidak dikelola dengan baik. Kecerdasan emosional pada tingkat sedang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan dasar dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi, namun kemampuan ini belum secara konsisten dioptimalkan saat menghadapi tekanan akademik yang intens. Secara keseluruhan, kondisi psikologis mahasiswa yang menyusun skripsi di Kota Malang cukup adaptif namun masih memerlukan penguatan agar tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih rentan.
2. Penelitian ini membuktikan stres akademik memiliki efek positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang sedang menulis skripsi di Kota Malang ($B = 0.242$; $p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk melakukan penundaan akademik. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik bukan hanya pengalaman subjektif yang menekan dan mengganggu, tetapi juga sebagai pemicu perilaku kontraproduktif yang dapat menghambat penyelesaian skripsi.

3. Penelitian ini membuktikan kecerdasan emosional berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang ($B = -0.096$; $p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hasil ini mengonfirmasi bahwa kecerdasan emosional berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi perilaku menunda-nunda.
4. Kecerdasan emosional terbukti memoderasi pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang dengan arah negatif (koefisien interaksi = $-0,0136$). Kecerdasan emosional berperan sebagai variabel moderator yang memperlemah (*buffering effect*) pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik yang diterimanya, sehingga dampak stres terhadap kecenderungan prokrastinasi menjadi lebih terkendali.

B. Keterbatasan Penelitian (Limitasi)

Selama proses penelitian ini, peneliti mengalami beberapa kendala yang menjadi keterbatasan penelitian yang penting untuk dipertimbangkan dalam penelitian berikutnya:

1. Sampel penelitian didominasi oleh mahasiswa UIN Malang, sehingga memungkinkan hasil penelitian tidak representatif untuk menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa penyusun skripsi di Kota Malang secara holistik.
2. Pengambilan data dilakukan secara online menggunakan kuesioner tertutup, sehingga kemungkinan bahwa terdapat partisipan diluar kriteria inklusi penelitian juga mengisi kuesioner dengan melampirkan data demografis palsu.

3. Pengambilan data menggunakan skala berupa kuesioner *self-report* mengindikasikan bahwa data bersifat *social desirability bias*.
4. Keterbatasan biaya dan waktu yang dimiliki oleh penulis sehingga menyebabkan proses pengambilan data tidak berjalan dengan baik, tidak adanya *reward* bagi para pengisi mengindikasikan sulitnya mencari partisipan penelitian.

C. Saran

Melalui hasil dan limitasi penelitian yang telah diuraikan, peneliti memberikan sumbangan saran untuk beberapa pihak yang diharapkan dapat menjadi rujukan yang bermanfaat:

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Mahasiswa diharapkan dapat lebih proaktif dalam memahami dan mengelola emosi personal, terutama ketika sedang menyusun skripsi yang dapat memberikan tekanan yang kurang menyenangkan. Kemampuan mengelola dan meregulasi emosi yang baik dapat mendorong mahasiswa merespon stres akademik secara lebih adaptif, sehingga tidak mudah untuk terdistraksi oleh aktivitas lain dan menunda pengerjaan skripsi.
 - b. Mahasiswa perlu menyadari dampak jangka panjang dari stres dan prokrastinasi akademik, serta tidak ragu untuk meminta bantuan kepada orang lain apabila mengalami kesulitan selama proses pengerjaan.
 - c. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, seperti mengikuti pelatihan *mindfulness* yang terbukti dapat mendorong individu untuk tetap fokus pada aktivitas tertentu. Selain itu, strategi koping adaptif yang fokus kepada pemecahan masalah, seperti membagi tugas besar menjadi bagian kecil, menyusun jadwal pengerjaan yang realistis, perlu diterapkan untuk mencegah berkembangnya perilaku prokrastinasi.

2. Bagi Lembaga Pendidikan

- a. Pihak perguruan tinggi harus memperhatikan kemudahan akses dan pelayanan fakultas dalam regulasi bimbingan skripsi mahasiswa kepada para dosen pembimbing, sehingga menurunkan kebingungan dan kekhawatiran mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi.
- b. Kualitas pelayanan konseling kampus harus ditingkatkan dan dipromosikan dengan baik, sehingga mahasiswa bisa memanfaatkan layanan tersebut ketika menghadapi tantangan yang menyulitkan saat menyusun skripsi.
- c. Pihak lembaga pendidikan juga dapat menyelenggarakan pelatihan tentang pengaturan emosi, manajemen stres, dan pengembangan keterampilan coping adaptif, baik dalam bentuk seminar, atau pengintegrasian dengan kurikulum.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian longitudinal untuk mengetahui dinamika perubahan stres akademik, prokrastinasi akademik, dan kecerdasan emosional mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Desain ini juga memungkinkan peneliti untuk melihat hubungan kausalitas yang lebih kompleks antar variabel.
- b. Diharapkan penelitian berikutnya dilakukan dengan lokus penelitian yang lebih luas guna menguji konsistensi hasil temuan terhadap perbedaan karakteristik partisipan di setiap wilayah, selain itu mempertimbangkan jenis kelamin sebagai faktor pembeda juga dapat dilakukan.
- c. Peneliti berikutnya diharapkan mampu mengembangkan teknik analisis data yang lebih kompleks, seperti SEM-AMOS ataupun SEM-PLS untuk menguji model teori yang lebih komprehensif mengenai hubungan antar variabel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Aisyah, S., Adi, E. P., & Wedi, A. (2021). Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 4(4), 358–367. <https://doi.org/10.17977/um038v4i42021p358>
- Abdullah, M. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Aswaja Pressindo* (1st ed.). Aswaja Pressindo, Yogyakarta.
- Adawiyah, R., Adren, M. A., Sholeh, R., Ramadani, P., & Sukiyat. (2024). Mengatasi Stres dan Kecemasan Perspektif QS . An- Nazi ' at Ayat 40 : Analisis Penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah. *Jurnal Semiotika-Q*, 4(2), 864–879. <https://doi.org/10.19109/jsq.v4i2.25109>
- Adlina, N., & Amna, Z. (2016). Hubungan Antara Stres Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 62–70.
- Agustian, A. G. (2001). *Rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual: ESQ (Emotional Spiritual Quotient) berdasarkan 6 rukun Iman dan 5 rukun Islam* (1st ed.). Arga.
- Ahmad, A. C. (2023). *The Correlation between Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence among College Students Mental Health* [Univeristas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=9999920527438#digital%23digital>
- Ahmad, A., Mapeasse, M. Y., & Ruslan. (2021). Prokrastinasi Akademik dalam Menulis Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer FT UNM. *Jurnal MediaTIK: Jurnal Media Pendidikan Teknik Informatika Dan Komputer*, 4(2), 1–6. <https://doi.org/10.59562/mediatik.v4i2.3071>
- Ahmed, I., Bernhardt, G. V., & Shivappa, P. (2023). Prevalence of Academic Procrastination and Its Negative Impact on Students. *Biomedical and Biotechnology Research Journal (BBRJ)*, 7(3), 363–370. <https://doi.org/10.4103/bbrj.bbrj>
- Akmal, S. Z., Arlinkasari, F., & Fitriani, A. U. (2017). Hope of Success and Fear of Failure Predicting Academic Procrastination Students Who Working on a Thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 78–86. <https://doi.org/10.24127/gdn.v7i1.724>
- Al-Hizmi, F. L. (2022). *Hubungan Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi Di Masa Pandemi* [UIN Maulana Maliik Ibrahim, Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/41365/3/18410190>
- Aldany, Z. F., & Rejeki, A. (2023). The Relationship of Adversity Quotient and Academic Stress To Students ' Academic Procrastination Behavior in Compiling a Thesis. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHC)*, 2(1), 81–87. <https://doi.org/10.30587/umgeshic.v2i1.5124>
- Alifudin, A., Nawawi, K., & Dewi, R. S. (2025). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP PGRI 6 Kota Bogor. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 11(3), 1386–1393. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v11i3.1499

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(5), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Aminudin, M. (2024). *Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai*. DetikJatim. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai>
- Ammar, A., Masnawati, E., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh kecerdasan emosional, motivasi berprestasi dan metode pembelajaran terhadap prestasi belajar agama islam. *Jurnal Al-Qayyimah*, 7(2), 142–157. <https://doi.org/10.30863/aqym.v7i2.8467>
- Amri, A. S. (2023). Peran Mahasiswa Sebagai Agen Perubahan Di Masyarakat. *Journal of Instructional and Development Researches*, 3(1), 29–34.
- Andriani, S. (2017). Uji Park dan Uji Breusch Pagan Godfrey dalam Pendeteksian Heteroskedastisitas pada Analisis Regresi. *AL-Jabar: Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(1), 63–72. <https://doi.org/10.24042/ajpm.v8i1.1014>
- APA. (2018). *American Psychological Association Dictionary*. <https://dictionary.apa.org/fear-of-failure>
- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena Stres Akademik dalam Penyelesaian Tugas Akhir pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/10.29210/1139300>
- Arribath, A. F. (2025). *Adaptasi Wong & Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) Versi Indonesia: Analisis CFA* [UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/80601>
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *JEHSS: Journal of Education, Humaniora, and Social Sciences*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Association, A. P. (2018). *APA Dictionary of Psychology*. <https://shorturl.at/XHZN8>
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Researchjet Journal of Analysis and Inventions*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.1>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Awangga, S. N. (2008). *Tes EQ Plus : Menakar Pluang Sukses Anda Dengan Uji Latih Kecerdasan Emosi* (3rd ed.). Yogyakarta : Pararaton Publishing.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bar-On, R. (2004). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties*.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(5), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Beery, R. G. (1975). Special Feature: Fear of Failure in the Student Experience. *The Personnel and Guidance Journal*, *54*, 191–203. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1975.tb04220.x>
- Benítez-agudelo, J. C., Restrepo, D., & Navarro-jimenez, E. (2025). Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well-being, physiological markers, health behaviors, and academic performance in university students. *BMC Psychology*, *13*(753), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03041-z>
- Bouteyre, E., Maurel, M., & Bernaud, J. L. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social support. *Stress and Health*, *23*(2), 93–99. <https://doi.org/10.1002/smi.1125>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikn Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal*, 1–10.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Hachette Books.
- Bytamar, J. M., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, *11*(524588), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Cahyaratri, M. T., Saktini, F., Asikin, H. G., & Sumekar, T. A. (2022). The Relationship of Academic With Stress, Anxiety, and Depression During the Covid-19 Pandemic in Students of the Medical Study Program Faculty of Medicine, UNDIP. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, *11*(3), 149–153. <https://doi.org/10.14710/dmj.v11i3.33244>
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *3*(3), 66–72. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v3i3.3787>
- Cao, C., Chen, D., & Zhou, Y. (2025). Perceived stress and academic procrastination among higher vocational nursing students: the mediating roles of positive and negative emotions. *BMC Nursing*, *24*(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02672-8>
- Carver, C. S. (1997). You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, *4*(1), 92–100.

https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

- Chen, W., & Chung, S. (2025). Academic procrastination and emotion regulation: Parallel trajectories and reciprocal influences over an academic semester. *Personality and Individual Differences*, 237(October 2024), 113050. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113050>
- Chen, Y.-C., Chiang, Y.-C., & Chu, H.-C. (2025). Comprehensive meta-analysis of emotional intelligence. *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 80(2). <https://doi.org/10.3233/WOR-230553>
- Cheng, L., Liu, X., Liu, Y., & Wu, Y. (2024). The Relationship between Trait Emotional Intelligence and Creative Self-Efficacy in Gifted Children : A Cross-Lagged and Cross-Temporal Mediation Analysis. *Journal of Intelligence*, 12(71). <https://doi.org/10.3390/jintelligence12080071>
- Codina, N., Castillo, I., Pestana, J. V., & Balaguer, I. (2020). Preventing Procrastination Behaviours : Teaching Styles and Competence in University Students. *Sustainability*, 12(6), 1–11. <https://doi.org/10.3390/su12062448>
- Córdova, A., Caballero-García, A., Drobnic, F., Roche, E., & Noriega, D. C. (2023). Influence of Stress and Emotions in the Learning Process : The Example of COVID-19 on University Students : A Narrative Review. *Healthcare*, 11(1787), 1–15. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121787>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Cozby, P. c. (2009). *Methods in Behavioral Research Edisi Ke-9* (Maufur (ed.); 1st ed.). PUSTAKA BELAJAR.
- Crego, A., Carrillo-Díaz, M., Armfield, J. M., & Romero, M. (2016). Stress and Academic Performance in Dental Students: The Role of Coping Strategies and Examination-Related Self-Efficacy. *Journal of Dental E*, 80(2), 165–172. <https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2016.80.2.tb06072.x>
- Dahlin, M., Nilsson, C., Stotzer, E., & Runeson, B. (2011). Mental distress, alcohol use and help-seeking among medical and business students : a cross- sectional comparative study. *BMC Medical Education*, 92. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-11-92>
- Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D. (1998). Emotional Intelligence: In Search of an Elusive Construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 989–1015. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.4.989>
- Deng, Y., Cherian, J., Un, N., Khan, N., & Kumari, K. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13(869337), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>
- Dewi, D. K., Agindaris, A. L., Susanto, A. R. A., & Wardani, F. D. (2025). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Stress Scale. *Indonesia Journal of Sport and Health Psychology*, 1(01), 26–37. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/indojsph/index>

- Duchesne, S., & Ratelle, C. F. (2024). Antecedents and consequences of student academic worries about the secondary school transition. *Learning and Individual Differences, 113*(June 2023), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102485>
- Duru, E., Balkis, M., & Duru, S. (2024). Fear of failure and academic satisfaction: the mediating role of emotion regulation difficulties and procrastination. *European Journal of Psychology of Education, 39*(3), 2901–2914. <https://doi.org/10.1007/s10212-024-00868-9>
- Elik, H. K., & Ama, R. G. T. (2024). Final year student academic stress : What is the role of hardiness? *Proceeding of International Conference on Healthy Living (INCOHELIV), 1*, 210–217. <https://doi.org/10.24123/incoheliv.V1i1.6580>
- Fadhila, H. N. (2025). *The Contribution of Emotional Intelligence to Flourishing Among Working Mothers in Middle Adulthood* [Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=9999920569218#digital%23digital>
- Fathah, A. D. Al, & Hartini, N. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Rantau. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/128191>
- Fatima, U., & Soomro, K. A. (2023). University Student's Perception of Academic Stress and Coping Strategies. *SBBU Journal of Social Sciences, 1*(1), 1–11. <http://journals.sbbusba.edu.pk/jss/index.php/abc/article/view/15%0Ahttp://journals.sbbusba.edu.pk/jss/index.php/abc/article/download/15/6>
- Feng, H., Wang, Y., & Wu, J. (2024). A Study on Emotional Control Ability and Interpersonal Relationships of Urban College Students. *Advances in Education, Humanities and Social Science Research, 12*(1), 330. <https://doi.org/10.56028/aehtsr.12.1.330.2024>
- Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa, 1*(2), 108. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.60>
- Fitriana, E., Purba, F. D., Salsabila, S. P., Danasasmita, F. S., Afriandi, I., Tarigan, R., Ichsan, A., & Pandia, V. (2022). Psychometric Properties of the Suicidal Ideation Scale in the Indonesian Language. *Journal of Primary Care and Community Health, 13*, 1–9. <https://doi.org/10.1177/21501319221143716>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reaction to Stressors. *Psychological Bulletin, 74*(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Ghatol, S. D. (2019). *Academic Stress among School Students*. Allied Publishers.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis, 5*(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Gobena, G. A. (2024). Effects of Academic Stress on Students' Academic Achievements and Its Implications for Their Future Lives. *International Journal of Instruction, 9*(1), 113–130. <https://doi.org/10.29333/aje.2024.918a>

- Goher, F., Angaiz, D., & Batoool, M. (2022). Exploring the Relationship Between Academic Procrastination, Academic Stress and Academic Performance of Students Studying in Bs (Hons.) Final Semester At a Public University in Gilgit-City. *Pakistan Journal of Social Research*, 04(04), 383–392. <https://doi.org/10.52567/pjsr.v4i04.822>
- Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bloomsbury Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=Lq18kigs7m0C>
- Gómez, P. R. (2024). *Differences between Eustress, Distress and Stress*. Mentas Abiertas Psicología S.L. <https://mentasabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/differences-between-eustress-distress-and-stress>
- Goroshit, M. (2018). Academic procrastination and academic performance : An initial basis for intervention. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 131–142. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198157>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2015). *Research Methods for the Behavioral Sciences*. Cengage Learning.
- Green, Z. A., Faizi, F., Jalal, R., & Zadran, Z. (2022). Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(8), 1748–1755. <https://doi.org/10.1177/00207640211057729>
- Gunawinata, V. A. R., Nanik, & Lasmono, H. K. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *ANIMA: Indonesian Psychological Journal*, 23(3), 256–276. <https://doi.org/10.24123/aipj.v23i3.4339>
- Guo, M., Yin, X., Wang, C., Nie, L., & Wang, G. (2019). Emotional Intelligence and Academic Procrastination among Junior Collage Nursing Students. *Journal of Advanced Nursing*, 75(11), 2710–2718. <https://doi.org/10.1111/jan.14101>
- Hadi, M. F. S., & Tadjudin, N. S. (2023). Pengaruh Stres Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6694–6701. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22712>
- Hagbhin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T. A. (2012). The Complexity of the Relation between Fear of Failure and Procrastination. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, 30, 249–263. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0153-9>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Han, R., Xu, T., Shi, Y., & Liu, W. (2024). The Risk Role of Defeat on the Mental Health of College Students: A Moderated Mediation Effect of Academic Stress and Interpersonal Relationships. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(9), 731–744. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.054884>
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Harmalis. (2020). Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 02(01), 83–91. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>
- Hayes, A. F. (2006). Statistical Methods For Communication Science. In *The American*

- Statistician* (Vol. 60, Issue 3, pp. 293–293). Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.1198/tas.2006.s55>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Publications.
- Heale, R., & Twycross, A. (2015). Validity and Reliability in Quantitative Studies. *Evid Based Nurs*, 18(3), 13–15. <https://doi.org/10.1136/eb-2015-102129>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Iqra. (2024). A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- Izzah, N. (2016). *The Development of nursing leadership based on emotional intelligence (K3E) of the staff nurses in an effort to improve nurses caring behavior* [Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20434225#digital%23digital>
- Jannah, F., & Sulianti, A. (2021). Perspektif Mahasiswa Sebagai Agen of Change Melalui Pendidikan Kewarganegaraan. *ASANKA: Journal of Social Science And Education*, 2(2), 181–193. <https://doi.org/10.21154/asanka.v2i2.3193>
- Jiang, M. M., Gao, K., Wu, Z. Y., & Guo, P. P. (2022). The influence of academic pressure on adolescents' problem behavior: Chain mediating effects of self-control, parent–child conflict, and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 13(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954330>
- Johansson, F., Rozentel, A., Edlund, K., Côté, P., Sundberg, T., Onell, C., Rudman, A., & Skillgate, E. (2023). Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. *JAMA Network Open*, 6(1). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>
- Juliandi, A., Irfan, & Manurung, S. (2014). *Metodologi Penelitian Bisnis: Konsep dan Aplikasi* (1st ed.). UMSU PRESS.
- Kadir, A. M., Widyastuti, & Rifdah, A. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dengan Stres Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(6), 783–797. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i6.5227>
- Kadović, M., Mikšić, Š., & Lovrić, R. (2023). Ability of Emotional Regulation and Control as a Stress Predictor in Healthcare Professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010541>
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination : self- regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 188–193. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>
- Karaman, M. A., & Watson, J. C. (2017). Examining Associations Among Achievement Motivation, Locus of Control, Academic Stress , and Life Satisfaction : A Comparison

- of U.S. and International Undergraduate Students. *Personality and Individual Differences*, 111, 106–110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.006>
- Kassim, S. N. F., Kasim, N. M., & Idris, R. Bin. (2025). The Relationship Between Stress and Academic Procrastination Among Private University Students in Klang Valley. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(1), 237–244. <https://doi.org/10.55197/qjssh.v6i1.556>
- KemenDiktiSainTek. (2020). *Dirjen Dikti: Tri Dharma Perguruan Tinggi Tidak Berhenti Meski Pandemi Covid-19*. Kabar Dikti. <https://kemdiktisaintek.go.id/news/article/dirjen-dikti-tri-dharma-perguruan-tinggi-tidak-berhenti-meski-pandemi-covid-19>
- Keshoofy, A., Pearl, D. L., Lisnyj, K., Thaivalappil, A., & Papadopoulos, A. (2024). Risk and protective factors associated with hopelessness among Canadian postsecondary students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(5), 3302–3317. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01050-w>
- Khakpoor, S., Bytamar, J. M., & Saed, O. (2019). Reductions in transdiagnostic factors as the potential mechanisms of change in treatment outcomes in the Unified Protocol: a randomized clinical trial. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 22, 402–412. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2019.379>
- Khikmah, S. F., & Kurniawan, B. (2024). Analisis Pola Belajar dan Strategi Academic Self Management dalam Menyelesaikan Skripsi Tepat Waktu. *The Indonesian Journal of Social Studies*, 7(1), 87–100. <https://doi.org/10.26740/ijss.v7n1.p87-100>
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278–292. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>
- Khorasani, E. C., Ardameh, M., Belin, S., Sany, T., & Tehrani, H. (2023). The influence of emotional intelligence on academic stress among medical students in Neyshabur , Iran. *BMC Psychiatry*, 23(848), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05344-0>
- Kim, H. J., & Agrusa, J. (2011). Hospitality service employees' coping styles: The role of emotional intelligence, two basic personality traits, and socio-demographic factors. *International Journal of Hospitality Management*, 30(3), 588–598. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2010.11.003>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The Relationship Between Procrastination and Academic Performance : A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Kotyśko, M., & Frankowiak, J. (2025). The importance of perceived social support for symptoms of depression and academic stress among university students– A latent profile analysis. *Plos One*, 20, 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324785>
- Lakey, B., Orehek, E., Hain, K. L., & VanVleet, M. (2010). Enacted support's links to negative affect and perceived support are more consistent with theory when social influences are isolated from trait influences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(1), 132–142. <https://doi.org/10.1177/0146167209349375>
- Lakshminarayan, N., Potdar, S., & Reddy, S. G. (2013). Relationship Between Procrastination and Academic Performance Among a Group of Undergraduate Dental

- Students in India. *Journal of Dental Education*, 77(4), 524–528. <https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2013.77.4.tb05499.x>
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent in Relation To Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123–129. <http://www.iasir.net>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (1st ed.). Springer Publishing Company.
- Lestari, L. I., Widyanthari, D. M., & Yanti, N. P. E. D. (2025). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019. *Community of Publishing in Nursing*, 13(1), 88–94. <https://doi.org/10.24843/coping.2025.v13.i01.p12>
- Lestianti, G., Sawiji, H., & Winarno, W. (2023). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran FKIP UNS. *Jurnal Informasi Dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 7(4), 306–315. <https://doi.org/10.20961/jikap.v7i4.64398>
- Liang, H., & Mao, X. (2025). Emotion regulation and perceptions of academic stress as key predictors of academic motivation in second language learning. *PLoS ONE*, 20(8), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327071>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic Stress Inventory of Students at Universities and Colleges of Technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162.
- Luo, Y., Deng, Y., & Zhang, H. (2020). The influences of parental emotional warmth on the association between perceived teacher–student relationships and academic stress among middle school students in China. *Children and Youth Services Review*, 114(122), 105014. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105014>
- Maitrianti, C. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 291–305. <https://doi.org/10.22373/jm.v11i2.8709>
- Marbun, A., & Pasaribu, P. (2025). Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Pendidikan Antropologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(5), 7838–7848. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i5.11443>
- Marfu'ah, U. (2024). Integrasi Nilai-nilai Kecerdasan Emosional Perspektif Daniel Goleman dalam Al-Qur'an. *MA'ALIM: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 109–126. <https://doi.org/10.21154/maalim.v5i1.8675>
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Academic Stress of Students Working on Thesis in Indonesia Viewed from Academic Help-seeking and Academic Resilience. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). Fear of Failure: Friend of Foe? *Australian Psychologist*, 38(1), 31–38. <https://doi.org/10.1080/00050060310001706997>
- Maulina, Zaiyati, N., & Ridwan, A. (2023). Stress Level of Nursing Students in Completing Final Project. *Journal of Bionursing*, 5(2), 221–229.

<https://doi.org/10.20884/1.bion.2023.5.2.209>

- Mazhar, A. F., Rafique, M., & Ikram, S. (2021). The Moderating Role Of Emotional Intelligence Between Academic Procrastination And Academic Achievement Among Male And Female University Students. *Multicultural Education*, 7(11), 405–414. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5719768>
- McCloskey, J. D. (2011). *Academic Procrastination* [University of Texas, Arlington]. https://mavmatrix.uta.edu/psychology_theses/30/
- Moradian, S. T., Movahedi, M., Rad, M. G., & Saeid, Y. (2022). Emotional intelligence of nurses caring for COVID-19 patients: A cross-sectional study. *Psychiatric Nursing*, 36, 24–27. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.10.011>
- Mudjijanti, F. (2021). Stres Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 19–28. <https://doi.org/10.36706/jkk.v8i2.15210>
- Mukhlisa, P., Yohenda, S., Yanti, U., & Yarni, L. (2024). Kecerdasan Emosional/Emotional Intelligence (EQ). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 115–127. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.656>
- Munawir. (2025). *STRES: Apa yang Allah Inginkan Saat Kita Stres?* UIN Alauddin Makassar. <https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/stres--apa-yang-allah-inginkan-saat-kita-stres---0125>
- Mustofa, H. F., Sulistyowati, D. A., & Caturini, E. (2025). Procrastination and Parental Support as Determinants of Academic Stress in Nursing Students. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 133–139. <https://doi.org/10.37341/interest.v12i2.721>
- My, M., Fitriani, S., Santri, D. D., Chaniago, F., & Febrina, M. (2025). Manajemen Stres Semester Akhir: Memahami dampaknya pada Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Mental Mahasiswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(2 Mei), 2913–2926. <https://doi.org/10.58230/27454312.1881>
- Nasir, N. A. M., & Abas, N. 'Ain H. (2024). Emotional Intelligence as a Moderator of the Relationship Between Stress, Depressive Symptoms, and Job Performance. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(2), 172–187. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i2.699>
- Natasia, E. F., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 157–168. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7192>
- Nathania, S., Audrella, N., Fanesah, Frans, N. D., & Idulfilastri, R. M. (2025). Pengembangan Alat Ukur Academic Hopelessness Inventory: Deteksi Awal Keputusan Akademik Pada Mahasiswa. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(1), 257–266. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.5007>
- Nestor, P. G., & Schutt, R. K. (2015). *Research Methods in Psychology: Investigating Human Behavior* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Newman, M. G., & Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in

- generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 371–382. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.01.008>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurcholis, I. A., Safitri, W., & Mustafa, F. A. (2023). Academic Stress Scale on Final Year English Student When Writing Thesis During Pandemic-19 at University Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Eduscience (JES)*, 10(1), 75–86. <https://doi.org/10.36987/jes.v10i1.3940>
- Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). Gambaran coping strategies pada mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.47679/jopp.021.06200001>
- O'Rourke, M., Hammond, S., O'Flynn, S., & Boylan, G. (2010). Difficulties in training The Medical Student Stress Profile : a tool for stress audit in medical training. *Medical Education*, 27(44), 1027–1037. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2010.03734.x>
- Okechukwu, F. O., Ogba, K. T. U., Nwifo, J. I., Ogba, M. O., Onyekachi, B. N., Nwanosike, C. I., & Onyishi, A. B. (2022). Academic Stress and Suicidal Ideation : Moderating roles of coping style and resilience. *BMC Psychiatry*, 22(546), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04063-2>
- Oktaviani, D. Z., & Marsofiyati, M. (2024). Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran. *Harmoni Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 322–336. <https://doi.org/10.62383/hardik.v2i1.1102>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Perang, B. (2022). Kecerdasan Emosional Perawat di Rumah Sakit Swasta Berdasarkan Pengukuran Baron-On. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(2), 60–66. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i2.105>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273–289. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618>
- Poojar, B., Ommurugan, B., Adiga, S., Thomas, H., Sori, R. K., Poojar, B., Hodlur, N., Tilak, A., Korde, R., Gandigawad, P., In, M., Sleep, R., Albino, D., Rats, W., Article, O., Schedule, P., Injury, C. C., Sori, R. K., Poojar, B., ... Gandigawad, P. (2017). Assessment of Academic Stress and Anxiety among School-Going Children in Salem

- District: A Cross-Sectional Study. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 7(10), 1–5. <https://doi.org/10.4103/jpbs.JPBS>
- Pratiwi, M., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(56–65). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i2.45753>
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 80–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Putri, M. A. R., Utami, D. R., Juriah, S., & Juniawaty, R. (2025). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik terhadap Produksi Teks Ilmiah Mahasiswa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(7), 876–882. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i7.4291>
- Ragusa, A., González-bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-minguez, L. A., & Fernandez-ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination , academic stress and anxiety , resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Raharjo, S. (2014). *Cara Melakukan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan SPSS*. SPSS Indonesia. <https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html>
- Rahayu, F., & Mahendra, J. P. (2023). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Semester Akhir. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(2), 08–18. <https://doi.org/10.47453/coution.v4i2.1044>
- Rahayu, N. W., & Sari, D. N. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1), 7–11. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.900>
- Ramadhan, S. (2025). *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* [UIN Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/79571>
- Rasyid, A. F., Putra, A., Wangsya, D., Aryanti, D., & Putri, D. (2023). Indonesian Adaptation of Academic Procrastination-Short Form (APS-S): Validity and Reliability. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(1), 25–34. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76717>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Redondo-Flórez, L., Ramos-Campo, D. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2022). Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192214750>
- Rizqiyah, A., Adienk, F. M. S., & A'abadia, E. A. I. (2023). Komparasai Kebijakan Tugas Akhir Dalam Permendikbud No. 3 Tahun 2020 Dengan Permendikbud No. 53 Tahun 2023. *Istifkar*, 3(2), 106–121. <https://doi.org/10.62509/ji.v3i2.90>

- Robbins, M. M., Brown, K. G., Marks, A., & Ransbotham, E. M. (2024). Emotional intelligence moderates the stress-depression link in college students before and during COVID. *Current Psychology*, *43*(19), 17854–17865. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05178-9>
- Roger, D., & Najarian, B. (1989). The Construction and Validation of A New Scale For Measuring Emotion Control. *Personality and Individual Differences*, *10*(8), 845–853. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90020-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90020-2)
- Sadovyy, M., Sánchez-Gómez, M., & Bresó, E. (2021). COVID-19: How the stress generated by the pandemic may affect work performance through the moderating role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, *180*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110986>
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, *1*(2), 43–51. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Saleem, S., Ihsan, Z., & Mahmood, Z. (2014). Development of Interpersonal Difficulties Scale for university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *29*(2), 277–297. <https://doi.org/10.1037/t54691-000>
- Salovey, P., Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2004). *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*. Dude Pub. https://books.google.co.id/books?id=YVKmxr_D7yQC
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, *9*(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salsabila, W. K., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, *8*(4), 773–780. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26522>
- Sánchez-álvarez, N., Martos, M. P. B., & Extremera, N. (2020). A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Performance in Secondary Education : A Multi-Stream Comparison. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01517>
- Santoso, L., & Mulyani, D. (2023). Student Stress Levels in Preparing Thesis. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *5*(3), 457–466. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v5i3.2136>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span Development*. McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2009). *PSIKOLOGI PENDIDIKAN* (R. Oktafiani (ed.); 13th ed.). Salemba Humanika.
- Sapawardi, & Sahrandi, A. (2021). Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya Dalam Kecerdasan Emosi. *Al MUSYRIF: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *1*(1), 17–38.
- Saputro, B., Violinda, Q., & Setiawati, I. (2024). The Influence of Time Management, Academic Stress, Locus of Control Mediated by Family Support on Student

- Procrastination in Semarang City. *International Journal of Economics and Management Sciences*, 1(4), 291–303. <https://doi.org/10.61132/ijems.v1i4.283>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of Stress Coping and Emotion Regulation on Student Academic Stress. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 07(1), 73–79. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6300>
- Sari, R., AB, Z., & Chalidaziah, W. (2020). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 70–75. <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v1i2.2448>
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic Procrastination: Theoretical Notions, Measurement, and Research. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown. In *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 71–96). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the Things We Do : A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Shobari, R., Qalyubi, I., & Widiastuty, H. (2025). Academic Writing Anxiety on Undergraduate Thesis Writing. *PROJECT (Professional Journal of English Education)*, 8(3), 671–681. <https://doi.org/10.22460/project.v8i3>
- Simbolon, P., Pujiastuti, M., Yohana, F., Keperawatan, D., & Keperawatan, M. (2022). Hubungan Prokrastinasi dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021. *Jurnal Indah Sains Dan Klinis*, 3(2), 28–33. <https://doi.org/10.52622/jisk.v3i2.60>
- Sirois, F. M. (2007). “I’ll look after my health, later ”: A replication and extension of the procrastination – health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003>
- Sirois, F. M. (2015). Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease ? Testing an extension of the procrastination – health model. *J Behav Med*, 38(3), 578–589. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9629-2>
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and Stress : A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and The Priority of Short-Term Mood Regulation : Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Sivasubramanian. (2016). Eustress Vs Distress-A Review. *International Journal of Research in Humanities & Social Sciences*, 4(5), 12–15.
- Soeli, Y., Yusuf, M. N. S., & Ayuba, P. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan UNG Dalam Penyusunan Skripsi. *JNJ: Jambura Nursing Journal*, 4(2), 121–134. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i2.15262>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and

- cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Srantih, T. (2014). Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *PSYMPATIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 58–68. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i1.467>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination : Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist Society*, 51, 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.2307/20159257>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Sureka, V., & Nethravathi, R. (2020). Influence of emotional intelligence and level of education on academic procrastination among undergraduate and postgraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1496–1505. <https://doi.org/10.25215/0804.162>
- Tan, E. W., & Prihadi, K. D. (2022). Fear of failure and academic procrastination among university students : The role of achievement expectancy and year of study. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(1), 69–77. <https://doi.org/10.11591/ijere.v11i1.22201>
- Terry, G. R. (2021). *Dasar Dasar Manajemen (Edisi Revisi)*. Bumi Aksara.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional Distress Regulation Takes Precedence Over Impulse Control : If You Feel Bad, Do It! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53–67. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.80.1.53>
- Triana, K. A. (2013). Hubungan Antara Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi Dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 164–170. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3>
- Trinidad, J. E. (2019). Stable, Unstable, and Later Self-Expectations' influence on Educational Outcomes. *Educational Research and Evaluation*, 25(3–4), 163–178. <https://doi.org/10.1080/13803611.2019.1676789>
- Twivy, E., Grol, M., & Fox, E. (2021). Individual differences in affective flexibility predict future anxiety and worry. *Cognition and Emotion*, 35(2), 425–434. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1843407>
- Uchino, B. N. (2009). Perspectives in Psychological Science -. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3). <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01122.x>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-

- Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Utami, D. A. N., Razak, A., & Rasyid, N. (2025). Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2), 167–175. <https://doi.org/10.26858/jtm.v5i2.80242>
- Utami, M. D., Arbiansyah, T. P. T., & Hidayati, Y. N. (2020). Influence of Stress and Self Regulated Learning on Academic Procrastination. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 438–446. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i8.3246>
- Wahyudi. (2018). The Influence of Emotional Intelligence, Competence, and Work Environment on Teacher Performance of SMP Kemala Bhayangkari Jakarta. *Scientific Journal of Reflection*, 1(2), 211–220. <https://doi.org/10.37481/sjr.v1i2.139>
- Wahyuningtyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>
- Wahyuningtyas, S. A., & Setyawati, S. P. (2021). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Sunan Kalijaga Kabupaten Tulungagung. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 4, 708–716. <https://doi.org/10.29407/b2v89b72>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan.*, 1(1), 14–18.
- Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Stress Conditions in Students Completing thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 190–194. <https://doi.org/10.24127/gdn.v6i2.512>
- Watson, J. C., & Watson, A. A. (2016). Coping Self-Efficacy and Academic Stress Among Hispanic First-Year College Students: The Moderating Role of Emotional Intelligence. *College Counseling*, 19, 218–230. <https://doi.org/10.1002/jocc.12045>
- Weerasinghe, T. D., Batagoda, C. K., Chandrika, K. A. C., & Siriwardana, W. K. C. U. (2012). Prevalence and Determinants of Stress among Undergraduates : A Study of Public Universities in Colombo Region. *The Seventh International Research Conference on Management and Finance*, 2(Ircmf), 478–492.
- Wibowo, M., & Fauzan, S. (2024). Procrastination Revisited from Academic Stress, Conformity, and Perfectionism of Accounting Student at State University of Malang. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Dan Keuangan*, 12(July), 150–161. <https://doi.org/10.17509/jpak.v12i2.68367>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself , now I can study : How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48(7), 803–808. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.029>

- Wong, C., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude : An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, *13*, 243–274. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)
- Wunsch, K., Kasten, N., & Fuchs, R. (2017). The Effect of Physical Activity on Sleep Quality, Well-being, and Affect in Academic Stress Periods. *Nature and Science of Sleep*, *9*, 117–126. <https://doi.org/10.2147/NSS.S132078>
- Wypych, M., Matuszewski, J., & Dragan, W. Ł. (2018). Roles of Impulsivity , Motivation , and Emotion Regulation in Procrastination – Path Analysis and Comparison Between Students and Non-Student. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00891>
- Yersi, Amalia, I., & Julistia, R. (2024). Kecerdasan Emosional Dengan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(1), 92–101. <https://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420>
- Yockey, R. D. (2016). Validation of the Short Form of the Academic Procrastination Scale. *Psychological Reports*, *118*(1), 171–179. <https://doi.org/10.1177/0033294115626825>
- York, T. T., Gibson, C., & Rankin, S. (2015). Defining and Measuring Academic Success. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, *20*(5), 1–20. <https://doi.org/10.7275/hz5x-tx03>
- Yulina, E., Yunita, Y., Kesuma Dewi, I., & Maulana Gama Samudera Lubis, D. (2025). The Relationship Between Academic Stress And Mental Health Of Medan Area University Students. *Journal of Comprehensive Science*, *4*(7), 2284–2291. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i7.3455>
- Zahara, M., & Alfiandi, R. (2022). The Relationship between Emotional Regulation and Academic Stress on Students at Universtas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, *6*(1), 56–63. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKKep/article/view/20658>
- Zahroh, A. H., Rahman, D. H., & Santoso, D. B. (2023). Kontribusi Beban Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Kejenuhan Akademik Pada Peserta Didik SMKN 6 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, *3*(3), 222–232. <https://doi.org/10.17977/um065v3i32023p222-232>
- Zamroni. (2015). Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikoislamika*, *12*(2), 51–57. <https://doi.org/DOI: 10.18860/psi.v12i2.6404>
- Zar, S. A., & Suryaratri, R. D. (2025). Stres Akademik Dan Solusinya : Tinjauan Naratif Coping Strategy Pada Mahasiswa Skripsi. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, *4*(4), 1968–1978. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.2396>
- Zhang, B., Xiao, Q., Gu, J., Zhang, W., Lu, H., Zhang, J., Lang, L., Sun, Y., Ma, Q., & Han, L. (2024). The mediating role of resilience between emotional intelligence and academic procrastination in nursing undergraduates : A cross-sectional study. *Nursing Open*, *11*, 1–10. <https://doi.org/10.1002/nop2.2144>
- Zhang, P. Y., & Ma, W. J. (2024). Temporal Discounting Predicts Procrastination in The Real World. *Scientific Reports*, *14*(14), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-65110-4>

- Zhang, W., & Adegbola, O. (2022). Emotional intelligence and public relations: An empirical review. *Public Relations Review*, 48(3), 102199. <https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2022.102199>
- Zhou, A., Yuan, Y., & Kang, M. (2022). Mindfulness Intervention on Adolescents' Emotional Intelligence and Psychological Capital during the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(5), 666–677. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2022.019623>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Prokrastinasi Akademik (APS-S)

PROKRASTINASI AKADEMIK

Intruksi:

Bagian ini terdiri dari 5 pernyataan. Anda diminta memilih jawaban keadaan yang paling sesuai dengan diri Anda. Jawaban Anda tidak dinilai benar atau salah.

Sebelum mengisi, berikut beberapa hal yang perlu kamu perhatikan:

- ✦ Baca setiap pernyataan dengan santai dan jujur - nggak ada jawaban benar atau salah, yang penting sesuai dengan dirimu sendiri.
- ✦ Pilih salah satu dari empat opsi jawaban yang paling menggambarkan keadaanmu yang sesungguhnya.
- ✦ Perhatikan jawaban yang dipilih, jangan sampai terkecoh:

Pilihan jawaban untuk semua pernyataan menggunakan skala ini:

- ✓ 1 = Sangat Tidak Sesuai
- ✓ 2 = Tidak Sesuai
- ✓ 3 = Sesuai
- ✓ 4 = Sangat Sesuai

Jadi, jangan buru-buru ya! Cukup dibaca santai, jawab sesuai diri sendiri, selesai deh 🎉🌟

No	Aitem	1	2	3	4
1.	Saya menunda tugas hingga detik-detik terakhir.				
2.	Saya tahu bahwa saya harus menyusun skripsi, namun saya tidak segera melakukannya.				
3.	Saya tergoda untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan ketika seharusnya mengerjakan skripsi.				
4.	Saya cenderung menunda pengerjaan skripsi hingga mendekati batas waktu jadwal seminar/sidang ataupun bertemu dosen pembimbing.				
5.	Saya sering menunda deadline pengerjaan tugas yang penting.				

Lampiran 2 Skala Kecerdasan Emosional (WLEIS)

KECERDASAN EMOSIONAL

Intruksi:

Bagian ini terdiri dari 16 pernyataan singkat. Anda diminta memilih jawaban keadaan yang paling sesuai dengan diri Anda. Jawaban Anda tidak dinilai benar atau salah.

Sebelum mengisi, berikut beberapa hal yang perlu kamu perhatikan:

- ✦ Baca setiap pernyataan dengan santai dan jujur - nggak ada jawaban benar atau salah, yang penting sesuai dengan dirimu sendiri.
- ✦ Pilih salah satu dari empat opsi jawaban yang paling menggambarkan keadaanmu yang sesungguhnya.
- ✦ Perhatikan jawaban yang dipilih, jangan sampai terkecoh:

Pilihan jawaban untuk semua pernyataan menggunakan skala ini:

- ✓ 1 = Sangat Tidak Sesuai
- ✓ 2 = Tidak Sesuai
- ✓ 3 = Sesuai
- ✓ 4 = Sangat Sesuai

Ingat, tidak perlu buru-buru! Cukup dibaca santai, jawab sesuai diri sendiri 🎉 ✨

No	Aitem	1	2	3	4
1.	Saya memahami dengan baik alasan saya merasakan emosi tertentu hampir sepanjang waktu.				
2.	Saya memiliki pemahaman yang baik tentang emosi saya sendiri				
3.	Saya benar-benar memahami apa yang saya rasakan.				
4.	Saya selalu tahu apakah saya sedang merasa bahagia atau tidak.				
5.	Saya selalu mengetahui emosi teman-teman saya dari perilaku mereka.				
6.	Saya adalah pengamat yang baik terhadap emosi orang lain.				

7.	Saya peka terhadap perasaan dan emosi orang lain.				
8.	Saya memiliki pemahaman baik tentang emosi orang-orang disekitar saya.				
9.	Saya selalu menetapkan tujuan untuk diri saya sendiri dan kemudian berusaha sebaik mungkin untuk mencapainya.				
10.	Saya selalu mengatakan kepada diri saya sendiri bahwa saya adalah orang yang kompeten.				
11.	Saya adalah pribadi yang memiliki motivasi dari dalam diri.				
12.	Saya akan selalu mendorong diri saya untuk berusaha sebaik mungkin.				
13.	Saya mampu mengendalikan emosi dan menangani kesulitan secara rasional.				
14.	Saya cukup mengendalikan emosi saya sendiri.				
15.	Saya selalu dapat menenangkan diri dengan cepat ketika saya sangat marah.				
16.	Saya memiliki kendali yang baik atas emosi saya sendiri.				

Lampiran 3 Skala Stres Akademik (ESSA)

STRES AKADEMIK

Intruksi:

Bagian ini terdiri dari 8 pernyataan. Anda diminta memilih jawaban keadaan yang paling sesuai dengan diri Anda. Jawaban Anda tidak dinilai benar atau salah.

Sebelum mengisi, berikut beberapa hal yang perlu kamu perhatikan:

- ✦ Baca setiap pernyataan dengan santai dan jujur - nggak ada jawaban benar atau salah, yang penting sesuai dengan dirimu sendiri.
- ✦ Pilih salah satu dari empat opsi jawaban yang paling menggambarkan keadaanmu yang sesungguhnya.
- ✦ Perhatikan jawaban yang dipilih, jangan sampai terkecoh:

Pilihan jawaban untuk semua pernyataan menggunakan skala ini:

- 1 = Sangat Tidak Sesuai
- 2 = Tidak Sesuai
- 3 = Sesuai
- 4 = Sangat Sesuai

Ingat, tidak perlu buru-buru! Ini bagian terakhir, jadi cukup dibaca santai dan dijawab sesuai dengan kondisi diri sendiri.

No	Aitem	1	2	3	4
1.	Saya merasa tuntutan akademik dalam penyusunan skripsi sangat banyak.				
2.	Saya merasa beban tugas selama proses penyusunan skripsi (revisian, bertemu dosen, mencari data, mengumpulkan referensi) terlalu banyak untuk saya lakukan.				
3.	Saya merasa kewalahan dengan berbagai tahapan dan tuntutan menyusun skripsi.				
4.	Menurut saya, keberhasilan menyelesaikan skripsi sangat menentukan kelulusan dan masa depan saya.				
5.	Ketika progres skripsi saya tidak sesuai harapan, saya merasa telah mengecewakan orang tua.				

6.	Saya merasa tidak percaya diri dengan kemampuan saya menyelesaikan skripsi.				
7.	Saya merasa gagal, ketika penyusunan skripsi saya tidak sesuai dengan target yang saya tetapkan.				
8.	Saat gagal memenuhi target, saya menilai diri sendiri tidak cukup baik.				

Lampiran 4 Tabulasi Skor Prokrastinasi Akademik

3	3	4	3	2
3	3	4	2	4
4	3	4	4	3
4	4	4	4	4
1	2	3	4	4
2	1	4	1	1
4	3	4	3	4
4	3	4	4	4
3	3	2	3	1
2	2	3	2	1
3	3	3	4	3
2	2	3	1	1
4	3	4	2	3
3	2	2	2	1
3	3	3	2	2
3	3	3	3	3
3	3	3	3	2
4	3	3	4	3
3	4	3	3	2
3	3	3	3	2
3	1	3	2	2
3	3	3	3	3
4	4	3	3	4
2	3	3	1	2
3	3	3	3	3
2	3	3	3	3
3	3	4	3	3
2	2	4	3	4
3	2	4	3	2
3	3	3	4	3
2	2	3	1	1
1	2	3	4	3
3	3	3	3	3
2	3	4	1	2
2	1	3	2	2
2	3	3	1	2
3	3	3	1	1
3	3	3	2	2
3	3	4	3	3
2	1	3	1	1

3	3	4	3	3
2	2	3	2	2
4	4	4	4	4
3	3	4	4	3
2	3	3	1	2
2	2	2	1	2
4	4	4	3	3
3	3	4	2	2
2	3	3	1	1
2	3	3	2	2
3	2	2	1	2
4	3	4	2	3
2	1	2	1	1
3	3	4	3	3
3	2	3	2	2
2	3	4	2	3
3	3	3	3	3
3	2	3	2	2
4	4	4	2	3
3	1	3	3	3
3	2	3	4	4
2	2	3	3	3
3	4	4	4	4
3	3	4	3	3
1	2	3	2	2
4	4	4	4	3
2	2	3	2	2
3	2	2	2	2
2	2	2	2	2
3	4	4	2	2
4	4	4	4	4
1	1	2	1	2
2	2	4	3	2
3	3	3	3	2
4	4	4	3	3
3	3	4	3	3
3	2	4	1	1
2	3	3	3	3
3	4	4	2	3
2	3	2	2	2
3	3	3	2	2

2	3	2	3	2
3	2	3	3	2
3	4	4	3	3
3	2	3	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
2	3	3	3	2
3	4	3	2	2
3	3	3	3	3
1	1	2	3	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	3	4	4	4
4	4	4	2	2
1	3	2	2	2
2	3	2	2	1
2	2	3	3	1
4	2	2	2	3
2	3	3	2	1
2	2	3	2	2
3	2	4	3	2
2	1	2	1	2
2	2	3	2	2
2	1	2	1	2
2	3	4	2	2
2	1	2	2	3
4	4	4	4	4
2	2	3	1	2
2	2	3	2	2
2	3	3	2	2
4	4	4	4	4
4	4	4	3	2
4	4	1	1	3
3	4	4	4	4
2	3	3	2	2
3	2	2	3	2
2	4	4	2	3
3	3	3	3	4
3	2	2	2	2

3	2	4	3	2
2	3	4	2	2
2	3	3	1	3
3	1	2	1	2
3	2	2	3	2
3	2	4	3	4
3	3	4	2	3
2	3	4	2	3
4	4	4	2	3
4	3	4	4	3
2	3	4	2	2
3	3	4	2	2
3	3	3	3	3
3	2	4	3	3
2	3	2	3	2
4	4	4	2	4
4	4	4	4	4
4	3	4	3	4
3	4	2	2	2
2	2	3	1	2
2	2	2	2	2
2	1	2	2	1
3	4	3	3	3
3	3	4	2	3
2	3	3	3	2
3	3	3	3	3
2	3	3	2	3
2	2	3	2	2
2	4	4	4	4
4	4	4	4	4
3	3	4	4	4
4	4	3	3	3
2	2	2	2	2
3	2	2	2	2
2	1	2	1	1
4	3	3	4	3
3	2	3	2	2
2	2	3	3	2
3	3	3	2	2
2	2	2	2	2
1	3	3	1	1

3	3	4	3	3
3	4	3	3	1
3	3	3	3	3
3	2	3	2	3
2	2	2	2	2
3	3	4	3	3
1	2	2	2	2
3	2	4	2	2
4	3	2	2	4
3	2	3	3	3
1	2	3	2	3
3	2	3	2	3
2	2	3	2	2
2	3	2	3	2
3	3	3	3	3
1	1	3	3	2
4	3	4	4	3
4	3	3	3	1
3	3	3	3	3
2	2	3	1	2
1	1	2	1	1
2	2	3	2	3
2	3	3	2	2
1	1	2	1	1
1	2	1	2	1
2	2	3	1	2
2	2	2	2	2
2	2	1	1	2
1	1	1	2	2
2	2	2	2	2
3	3	2	2	3
2	1	2	1	2
3	3	3	3	3
4	4	3	4	3
3	3	3	2	2
3	3	3	2	2
3	3	3	3	3
4	3	2	3	2
4	3	4	2	1
2	2	3	2	2
4	4	4	2	1

3	2	2	2	2
2	3	3	1	2
3	4	4	4	2
2	1	2	1	1
3	3	4	3	3
2	2	4	2	2
3	1	3	4	1
3	4	4	4	4
3	3	3	3	3
2	4	4	4	4
3	2	3	2	2
3	3	3	3	3
4	3	4	3	4
2	2	3	2	2
1	2	3	2	1
3	4	4	3	1
4	3	3	2	2
2	3	4	2	2
1	1	1	1	2
3	3	3	2	3
2	1	3	1	3
4	3	4	3	2
2	2	3	1	2
3	2	3	3	2
1	1	2	1	1
3	1	3	1	2
3	2	3	2	3
3	3	3	2	3
2	2	3	2	2
3	3	4	3	4
3	4	4	4	3
2	2	3	2	2
1	2	3	2	2
2	3	3	2	1
3	3	4	3	3
3	2	2	3	2
2	2	4	2	3
1	1	3	1	2
1	1	2	3	2
2	4	4	2	3
2	2	2	2	2

2	3	4	2	3
3	2	2	1	2
2	2	3	2	2
2	2	2	2	2
2	1	3	1	1
2	3	2	2	2
2	1	3	1	1
2	2	2	1	2
2	3	4	2	2
1	4	3	1	4
4	3	3	1	3
3	2	3	3	3
2	2	3	2	3
3	4	4	4	4
1	2	3	2	1
4	4	4	3	3
3	3	3	3	2
3	3	3	3	2
4	4	4	4	2
4	3	3	3	3
3	4	3	3	3
3	2	4	2	2
2	1	2	1	2
1	1	2	1	2
3	3	4	3	3
2	3	4	2	2
2	3	3	3	3
4	3	3	4	3
3	3	3	3	3
3	3	3	2	2
3	3	3	2	2
3	3	3	3	3
2	4	3	2	2
3	3	4	3	2
3	3	4	3	1
3	4	4	4	3
2	2	2	2	3
3	3	4	3	3
2	3	2	3	2
4	4	4	4	3
3	2	3	4	1

3	3	4	3	4
2	1	2	1	2
3	4	3	4	4
3	4	3	3	2

Lampiran 5 Tabulasi Skor Kecerdasan Emosional

3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3
2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3
3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4
1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	3	1
4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1
4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
3	1	3	1	3	3	3	4	2	3	4	4	2	1	2	1
3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3
3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3
3	4	1	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2
3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3
3	4	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3
3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4
2	2	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2
1	2	1	2	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	1	2
4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	3	4	3	3
2	1	2	3	2	1	4	4	3	1	1	2	3	1	3	4
2	2	2	2	4	4	4	3	4	3	1	4	3	3	3	4

3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3
2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	4	1	2	3	2
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3
1	4	3	4	4	3	4	2	4	1	4	3	3	4	4	4
4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4
3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3
2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	2	4	2	3	3	2
1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3
2	2	2	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4
3	4	3	2	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2
3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	2
3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3
3	4	4	2	4	4	3	4	1	3	3	4	2	4	4	3
4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2
3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	2

1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	4	4	1	1	1	1
3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4
4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4
3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3
3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	2	3	3	3	2
3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3
2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3
4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	1	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	4	2
2	2	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2
4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3
3	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3
3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4
3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1	2	1	1
3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3
3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
2	1	1	2	4	3	3	3	1	1	1	2	4	3	4	3
3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	4	4

2	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3
2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2
3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4
2	3	2	3	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2
2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3
4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2
3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3
3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	4	3	4	4	3	4
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	2
3	3	3	3	2	1	1	2	4	4	4	4	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3
3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
2	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4
2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3
3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	3
2	2	2	3	3	2	3	2	4	4	4	4	2	2	3	2
2	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4
1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	4	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2
2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3
4	4	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2
2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3

3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2
3	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	2	2	3	3
2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4
2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2
1	2	2	2	3	2	3	2	4	2	4	4	3	4	4	4
2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2
2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3
3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2
2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	2	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
2	3	2	3	2	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4
3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
4	3	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	3	4	3	3
3	2	2	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3
3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	3	2	3	1	1	4	3	3	3	3	3	2	2
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	2	2	2	2	4	2	1	2	3	3	2	3
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2
4	4	4	4	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3
3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4

2	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	1	3	2	3	2	2
1	2	2	2	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4
2	1	2	1	2	2	1	2	3	1	3	2	3	2	2	2
2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1
3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3
2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1
2	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	2

Lampiran 6 Tabulasi Skor Stres Akademik

3	3	3	4	4	2	4	3
3	1	2	3	2	4	4	3
4	4	2	1	3	1	3	1
3	3	3	3	4	4	3	4
4	4	3	4	4	3	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	3	4	3	3	4
3	4	4	4	4	4	4	4
3	2	3	4	4	3	2	1
3	2	3	3	3	4	2	3
2	4	4	3	4	4	3	4
2	2	3	3	4	2	2	3
3	3	3	2	2	2	2	3
4	4	4	4	3	3	4	3
1	1	2	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	2	3	2	2	2	2
3	2	2	4	3	2	3	2
2	3	2	3	2	3	2	3
2	2	3	3	2	2	2	2
3	2	2	3	4	1	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
1	2	2	3	2	1	3	1
2	2	2	3	3	3	2	4
3	3	3	3	2	3	2	2

2	2	3	3	3	2	3	3
4	4	4	2	3	1	1	2
4	3	3	3	3	2	2	2
4	3	3	4	2	4	4	3
3	3	2	4	3	1	3	3
1	2	3	4	4	2	3	4
4	2	3	2	3	2	3	3
4	4	4	3	1	4	3	1
2	3	2	4	4	3	3	4
2	1	3	1	4	1	3	3
2	2	2	3	3	2	3	3
3	3	3	2	3	2	3	2
3	3	3	4	4	3	3	4
3	2	3	4	4	2	3	4
3	3	3	4	4	1	3	2
3	3	3	3	3	2	3	3
4	4	4	1	3	1	4	4
3	3	3	2	3	3	3	3
2	2	2	2	3	1	2	2
3	3	3	3	4	3	3	3
3	3	3	3	3	4	4	4
4	3	3	3	3	2	3	2
3	3	3	3	3	1	2	2
3	2	3	3	2	2	2	2
2	2	4	3	3	1	1	2
2	1	4	4	3	3	4	4
4	2	1	4	4	1	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	2	3	2	2	1	1
4	3	4	4	4	3	2	2
3	3	3	3	3	3	4	2
3	3	3	3	3	2	3	3
3	3	3	4	4	2	3	3
4	4	4	2	4	4	4	4
3	4	4	2	4	4	2	4
3	3	3	1	2	2	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	2	4	4	1	3	3
4	2	2	3	1	1	1	1
4	4	3	1	1	3	2	2
2	3	2	4	2	3	2	3

3	2	2	2	3	2	2	2
2	2	2	3	1	1	3	3
1	2	1	2	2	3	4	1
4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	2	4	3	2	2	2
4	3	4	4	3	3	4	4
4	4	4	3	4	3	4	3
2	1	4	2	3	1	3	3
3	3	2	3	3	3	4	3
2	1	1	4	3	1	4	2
4	3	3	4	3	2	3	3
3	4	1	3	4	4	4	3
2	1	2	2	4	3	4	2
4	3	2	2	3	1	3	2
2	2	3	3	2	2	2	2
2	2	2	1	2	1	1	2
4	2	4	3	4	3	4	4
4	3	2	2	2	2	2	2
3	3	4	3	3	3	3	2
3	3	4	4	4	3	3	3
1	1	3	3	2	1	1	1
2	2	2	3	3	3	2	3
3	3	2	3	3	2	2	2
3	2	2	1	3	2	3	2
1	1	2	3	3	2	3	3
2	3	2	2	4	3	3	3
2	2	2	2	3	2	3	3
2	2	3	3	3	3	3	3
2	2	2	4	3	3	3	3
4	4	4	4	2	3	2	2
3	3	2	4	4	2	3	3
3	2	2	4	4	2	4	4
4	4	4	4	4	2	2	2
2	3	2	1	3	2	2	3
2	3	2	3	2	3	3	3
3	3	3	4	3	2	3	2
1	1	2	2	2	1	4	3
2	2	2	3	3	1	2	2
3	3	3	3	3	2	2	2
3	3	3	3	3	2	3	3
3	4	2	3	1	1	1	1

2	2	2	4	4	3	4	4
4	4	4	4	2	4	4	4
2	2	2	2	3	2	3	2
1	2	2	4	2	2	3	2
2	2	2	3	3	2	3	3
4	3	4	4	4	4	4	4
4	4	4	3	1	2	2	2
4	4	4	1	1	1	1	4
4	4	4	4	4	4	3	2
2	1	2	2	3	1	2	1
1	1	1	4	4	1	3	3
3	4	4	2	2	3	4	4
2	1	2	2	3	1	3	1
2	3	2	3	2	2	3	2
4	4	3	3	3	3	3	2
4	3	3	3	3	2	2	2
4	4	2	4	4	1	3	4
3	3	2	2	1	1	1	3
3	3	2	4	4	1	2	3
2	2	2	3	3	3	3	3
3	3	2	2	2	2	2	2
3	3	3	4	4	3	4	4
4	4	4	4	3	3	3	4
3	3	4	3	4	4	4	4
3	3	3	4	4	4	4	4
4	4	3	4	2	3	2	1
2	2	2	4	4	2	2	3
3	3	2	4	3	2	3	3
3	3	3	2	3	1	3	2
3	3	3	3	2	1	2	4
4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	3	3	3	2	2	3
4	4	4	3	4	3	2	2
4	3	2	2	4	1	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	2	3	4	2	3	3
3	2	3	3	4	4	4	3
2	2	2	3	1	2	1	2
3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2	2	2
3	3	2	3	3	3	3	4

2	2	2	2	3	3	3	3
3	2	3	3	4	3	4	4
2	2	2	3	1	2	3	2
3	4	3	2	3	3	3	3
3	3	2	3	3	3	2	3
3	2	2	4	4	2	3	3
2	3	3	2	3	3	3	3
1	1	1	3	3	1	3	3
4	4	3	3	4	4	4	4
3	3	3	3	3	2	3	3
2	2	2	2	3	2	2	1
3	3	3	3	2	2	3	3
3	4	3	4	4	3	4	3
3	3	3	3	4	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	2	1	1	1	3	2
3	2	2	3	4	1	4	4
4	3	3	4	4	2	3	4
3	2	2	3	3	2	3	3
3	4	4	4	4	3	3	3
2	2	1	1	1	1	1	2
2	2	2	4	4	3	3	3
3	4	3	4	4	2	2	2
4	4	4	4	4	2	4	4
2	3	3	4	1	1	1	4
4	3	4	1	4	2	3	2
2	2	3	3	4	2	4	4
2	2	3	2	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	4	3	3	3
3	2	2	3	4	4	2	2
4	3	3	4	3	3	3	3
4	2	3	4	4	2	4	2
3	2	1	3	2	1	1	1
2	2	2	2	4	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	3	1	2	1	1
4	4	4	3	4	2	2	1
1	1	1	1	4	1	4	2
3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	1	2	1	2	1

3	3	2	3	3	3	3	2
2	1	1	1	4	1	1	1
3	2	2	3	2	2	2	3
2	3	3	2	2	3	2	3
3	2	2	4	3	3	3	3
3	4	4	2	3	3	3	3
3	3	3	4	4	4	3	4
4	3	3	3	4	3	3	3
2	3	3	2	3	4	4	4
2	2	3	2	2	1	3	2
3	2	4	3	4	3	3	3
4	3	4	4	3	1	1	2
3	3	2	2	2	3	3	3
2	2	2	1	1	1	1	4
3	3	2	3	3	4	3	4
2	2	3	2	2	2	3	1
4	4	2	2	4	2	2	2
2	2	2	3	2	1	1	1
2	3	3	3	3	4	4	4
3	3	2	1	1	4	2	1
4	3	3	3	3	3	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	2	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1	1	2
3	3	3	3	3	3	3	2
4	4	2	2	4	2	2	2
4	4	3	4	3	3	2	3
4	3	3	3	3	2	2	2
3	3	2	3	1	1	2	2
3	2	3	2	4	4	4	4
2	4	3	4	3	4	4	2
2	2	2	4	2	2	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	2	2	3	2	3	3
4	3	3	4	4	3	3	4
2	2	3	4	3	2	2	2
2	3	3	1	3	1	1	2
3	3	2	2	3	1	3	2
1	2	2	3	2	2	2	2
2	2	1	3	3	1	1	2
2	3	3	3	4	2	3	2

4	4	3	4	3	2	3	3
3	2	2	3	4	1	2	2
4	4	4	3	4	4	4	4
4	3	3	3	4	3	4	4
3	3	3	3	3	2	2	3
1	1	3	3	4	4	4	4
3	3	2	3	2	3	3	2
3	2	3	2	2	2	2	2
3	3	2	3	3	2	2	2
2	2	1	3	2	3	1	2
3	3	3	3	4	3	3	4
1	2	1	3	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	4	4
2	2	2	4	2	1	2	2
3	3	3	4	4	4	4	4
3	2	2	3	3	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	2	2	2	1	2	2
4	2	2	3	1	1	4	4
3	3	3	3	3	3	2	3
3	2	2	2	4	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	4	4	4	3
4	4	1	1	1	4	4	4
2	1	1	2	1	1	1	4
3	3	3	2	2	2	2	3
4	3	3	4	3	1	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	2	3	4	3	4	4
4	3	4	4	3	3	3	3
3	2	2	1	2	1	2	2
2	2	2	3	3	2	3	3
3	3	3	1	1	2	1	1
3	3	3	2	3	3	3	3
3	2	2	2	3	3	4	4
3	3	3	3	4	3	3	2
3	2	2	4	4	2	4	4
3	2	3	3	3	1	1	1
3	3	3	4	4	2	2	2
3	3	2	2	1	2	2	1
3	3	3	2	3	3	3	3

2	2	3	3	3	4	3	3
3	3	3	2	3	3	4	4
3	2	2	3	3	3	3	3
2	3	2	4	2	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3
2	1	2	3	2	1	3	4
4	4	3	4	4	2	2	2
4	3	3	3	4	4	4	4
2	2	2	3	2	1	2	2
4	4	4	2	2	3	2	2
1	1	1	4	4	2	1	2
2	2	2	3	3	2	2	3
3	4	4	4	2	4	3	3
3	4	4	3	3	4	3	3
3	4	3	4	3	4	3	4
2	2	2	1	2	1	2	2
4	3	3	1	2	4	3	4
3	3	4	3	4	3	3	3

Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik dengan *Aiken's V*

Penilai	Aitem 01		Aitem 02		Aitem 03		Aitem 04		Aitem 05		Aitem 06		Aitem 07		Aitem 08		Aitem 09	
	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S
A	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
B	3	2	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
C	1	0	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	5	4
ΣS	6		12		12		11		12		11		12		11		12	
V	0,5		1		1		0,92		1		0,92		1		0,92		1	
Ket:																		
Penilai A: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si																		
Penilai B: Prof. Dr. Rifa Hidayah, A. Ag. S. Psi, M.Si, Psikolog																		
Penilai C: Dr. Fathul Lubabin Nuqul M.Si																		

Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,829	8

Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik Dengan *Aiken's V*

Penilai	Aitem 01		Aitem 02		Aitem 03		Aitem 04		Aitem 05	
	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S
A	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
B	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
C	3	2	5	4	5	4	5	4	5	4
ΣS	10		12		12		12		12	
V	0,83		1		1		1		1	
Ket:										
Penilai A: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si										
Penilai B: Prof. Dr. Rifa Hidayah, A. Ag, S. Psi, M.Si, Psikolog										
Penilai C: Dr. Fathul Lubabin Nuqul M.Si										

Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,868	5

Lampiran 11 Hasil Uji Validitas Skala Kecerdasan Emosional Dengan CFA

Model fit

Chi-square test

Model	χ^2	df	p
Baseline model	1380.896	120	
Factor model	158.863	98	< .001

Additional fit measures

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.952
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.941
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.941
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.885
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.723
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.859
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.953
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.952

Information criteria

	Value
Log-likelihood	-2973.566
Number of free parameters	38.000
Akaike (AIC)	6023.132

Information criteria

	Value
Bayesian (BIC)	6149.406
Sample-size adjusted Bayesian (SSABIC)	6029.009

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.055
RMSEA 90% CI lower bound	0.039
RMSEA 90% CI upper bound	0.070
RMSEA p-value	0.286
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.046
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	158.570
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	173.239
Goodness of fit index (GFI)	0.915
McDonald fit index (MFI)	0.862
Expected cross validation index (ECVI)	1.146

R-Squared

	R ²
SEA 1	0.441
SEA 2	0.566
SEA 3	0.533
SEA 4	0.239
OEA 1	0.460
OEA 2	0.683
OEA 3	0.580
OEA 4	0.740
UOE 1	0.418
UOE 2	0.462
UOE 3	0.489
UOE 4	0.408
ROE 1	0.580
ROE 2	0.538
ROE 3	0.375
ROE 4	0.608

Parameter estimates

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Self-Emotion Appraisal (SEA)	SEA 1	0.664	0.049	13.575	<.001	0.568	0.760
	SEA 2	0.752	0.042	17.741	<.001	0.669	0.835
	SEA 3	0.730	0.044	16.606	<.001	0.644	0.816
	SEA 4	0.489	0.061	7.963	<.001	0.369	0.609
Others' Emotion Appraisal (OEA)	OEA 1	0.678	0.043	15.734	<.001	0.594	0.763
	OEA 2	0.826	0.030	27.689	<.001	0.768	0.885
	OEA 3	0.762	0.035	21.466	<.001	0.692	0.831
	OEA 4	0.860	0.027	31.680	<.001	0.807	0.913
Use Of Emotion (UOE)	UOE 1	0.647	0.051	12.733	<.001	0.547	0.746
	UOE 2	0.680	0.048	14.083	<.001	0.585	0.775
	UOE 3	0.699	0.047	14.924	<.001	0.607	0.791
	UOE 4	0.639	0.051	12.425	<.001	0.538	0.739
Regulation Of Emotion (ROE)	ROE 1	0.761	0.038	19.785	<.001	0.686	0.837
	ROE 2	0.734	0.041	17.996	<.001	0.654	0.814
	ROE 3	0.613	0.051	12.059	<.001	0.513	0.712
	ROE 4	0.780	0.037	21.075	<.001	0.707	0.852

Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosional

Reliability

	Coefficient ω	Coefficient α
Self-Emotion Appraisal (SEA)	0.757	0.748
Others' Emotion Appraisal (OEA)	0.863	0.862
Use Of Emotion (UOE)	0.763	0.759
Regulation Of Emotion (ROE)	0.809	0.808
total	0.905	0.875

Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Standardized Residual
N		290
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,99653379
Most Extreme Differences	Absolute	,033
	Positive	,031
	Negative	-,033
Test Statistic		,033
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

Lampiran 14 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Breusch-Pagan Test for Heteroskedasticity^{a,b,c}

Chi-Square	df	Sig.
,949	1	,330

- Dependent variable: Prokrastinasi akademik
- Tests the null hypothesis that the variance of the errors does not depend on the values of the independent variables.
- Predicted values from design: Intercept + X + Moderator

Lampiran 15 Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	10,801	1,522		7,095	,000		
	Stres akademik	,248	,039	,351	6,359	,000	,943	1,060
	Kecerdasan emosional	-,066	,023	-,158	-2,853	,005	,940	1,063
	Interaksi stre dan kecerdasan	-,014	,005	-,159	-2,853	,005	,925	1,082

a. Dependent Variable: Prokrastinasi akademik

Lampiran 16 Hasil Uji Deskriptif Statistik

Descriptives

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Stres akademik	290	9,00	32,00	6451,00	22,2448	4,60465
Prokrastinasi akademik	290	6,00	20,00	3844,00	13,2552	3,25668
Kecerdasan emosional	290	21,00	64,00	13869,00	47,8241	7,84628
Valid N (listwise)	290					

Lampiran 17 Hasil Uji Kategorisasi Variabel

Stres_Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	47	16,2	16,2	16,2
	Sedang	195	67,2	67,2	83,4
	Tinggi	48	16,6	16,6	100,0
	Total	290	100,0	100,0	

Prokrastinasi_Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	34	11,7	11,7	11,7
	Sedang	209	72,1	72,1	83,8
	Tinggi	47	16,2	16,2	100,0
	Total	290	100,0	100,0	

Kecerdasan_Emosional

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	36	12,4	12,4	12,4
	Sedang	205	70,7	70,7	83,1
	Tinggi	49	16,9	16,9	100,0
	Total	290	100,0	100,0	

Lampiran 18 Hasil Analisis Demografis

Jenis_Kel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	115	39,7	39,7	39,7
	Perempuan	175	60,3	60,3	100,0
	Total	290	100,0	100,0	

Universitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	UIN Malang	193	66,6	66,6	66,6
	Universitas Brawijaya	29	10,0	10,0	76,6
	Universitas Negeri Malang	40	13,8	13,8	90,3
	UMM	10	3,4	3,4	93,8
	Universitas Ma Chung	6	2,1	2,1	95,9
	Universitas Merdeka Malang	5	1,7	1,7	97,6
	UNISMA	5	1,7	1,7	99,3
	ABM Malang	1	,3	,3	99,7
	STIKES	1	,3	,3	100,0
	Total	290	100,0	100,0	

Lampiran 19 Hasil Analisis Regresi Linier Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,342 ^a	,117	,114	3,06514

a. Predictors: (Constant), Stres akademik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7,868	,889		8,846	,000
	Stres akademik	,242	,039	,342	6,184	,000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi akademik

Lampiran 20 Hasil Analisis Regresi Linier Kecerdasan Emosional terhadap Prokrastinasi Akademik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,231 ^a	,053	,050	3,17440

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan emosional

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	17,833	1,153		15,462	,000		
	Kecerdasan emosional	-,096	,024	-,231	-4,022	,000	1,000	1,000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi akademik

Lampiran 21 Hasil Uji Hipotesis

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.2

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2022).
www.guilford.com/p/hayes3

Model : 1
Y : PROKR
X : STRES
W : KECER

Sample
Size: 290

OUTCOME VARIABLE:
PROKR

Model Summary	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	,4204	,1767	8,8230	20,4674	3,0000	286,0000
	,0000					

Model	coeff	se	t	p	LLCI
ULCI					
constant	13,1948	,1757	75,0960	,0000	12,8489
13,5406					
STRES	,2485	,0391	6,3590	,0000	,1716
,3254					
KECER	-,0655	,0230	-2,8534	,0046	-,1107
-,0203					
Int_1	-,0136	,0048	-2,8528	,0047	-,0231
-,0042					

Product terms key:

Int_1 : STRES x KECER

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	,0234	8,1383	1,0000	286,0000	,0047

Focal predict: STRES (X)
Mod var: KECER (W)

Conditional effects of the focal predictor at values of the moderator(s):

KECER	Effect	se	t	p	LLCI
ULCI					
-7,8463	,3555	,0595	5,9763	,0000	,2384
,4726					
,0000	,2485	,0391	6,3590	,0000	,1716
,3254					
7,8463	,1414	,0483	2,9275	,0037	,0463
,2364					

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:

Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

DATA LIST FREE/

```

STRES      KECER      PROKR      .
BEGIN DATA.
  -4,6047   -7,8463   12,0717
    ,0000   -7,8463   13,7089
   4,6047   -7,8463   15,3461
  -4,6047    ,0000   12,0507
    ,0000    ,0000   13,1948
   4,6047    ,0000   14,3388
  -4,6047    7,8463   12,0297
    ,0000    7,8463   12,6806
   4,6047    7,8463   13,3316
END DATA.

```

GRAPH/SCATTERPLOT=

```

STRES      WITH      PROKR      BY      KECER      .

```

***** BOOTSTRAP RESULTS FOR REGRESSION MODEL PARAMETERS

OUTCOME VARIABLE:

PROKR

	Coeff	BootMean	BootSE	BootLLCI	BootULCI
constant	13,1948	13,1900	,1766	12,8407	13,5317
STRES	,2485	,2491	,0422	,1650	,3322
KECER	-,0655	-,0653	,0256	-,1138	-,0151
Int_1	-,0136	-,0134	,0061	-,0253	-,0010

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence
intervals:
5000

W values in conditional tables are the mean and +/- SD from the
mean.

NOTE: The following variables were mean centered prior to
analysis:

KECER STRES

----- END MATRIX -----

PENILAIAN BUTIR APTEM
Shah Academic Procurement Scale-Short Form

Prokreativitas akademik merupakan perilaku menunda-nunda berbagai kegiatan atau aktivitas akademik dengan alasan-alasan yang beragam. Skala prokreativitas akademik APS ini awalnya dikembangkan oleh McCloskey, (2011) yang berdasarkan 6 karakteristik perilaku prokreativitas akademik: (*psychological beliefs about abilities, distractions of attention, social factors, time management, personal initiative, dan laziness*). Melalui 6 karakteristik tersebut dikembangkan alat ukur APS berisi 25 item, lalu dibuat dalam format ringkas menjadi 5 alternatif. Ketika ini, diuji validitas dan reliabilitasnya kepada mahasiswa eropa oleh Yockey, (2016) dan telah diadaptasi ke dalam konteks mahasiswa dan telah diteliti dengan metode penelitian saya yaitu pada mahasiswa aktif yang sedang menempuh studi.

NO	Item Asli	Item Adaptasi	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran perbaikan
1.	<i>I put off projects until the last minute.</i>	Saya menunda tugas hingga detik-detik terakhir.	Diperbaiki.	5	
2.	<i>I know I should work on schoolwork, but I just don't do it.</i>	Saya tahu bahwa saya harus mengerjakan tugas kuliah, namun saya tidak melakukannya.	Saya tahu bahwa saya harus mengerjakan tugas kuliah, namun saya tidak segera melakukannya.	5	
3.	<i>I get distracted by other, more socially fun activities than I should be attending to when I am supposed to work on schoolwork.</i>	Saya terganggu untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan ketika sebenarnya seharusnya mengerjakan tugas kuliah.	Saya terganggu untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan ketika sebenarnya seharusnya mengerjakan tugas kuliah.	5	
4.	<i>When given an assignment, I usually put it away and forget about it until it is almost due.</i>	Ketika diberi tugas, saya biasanya menemukannya dan melupakannya	Saya cenderung menaruh perhatian kecil hingga menemukannya waktu sudah tinggal sedikit.	5	

5.	<i>I frequently find myself putting off important deadlines off.</i>	sering menunda waktu penyelesaian tugas	sering menunda penyelesaian tugas	5	
----	--	---	-----------------------------------	---	--

NO	Item Asli	Item Adaptasi	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran perbaikan
1.	<i>I feel quite unhappy with the grades I achieve in academics.</i>	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademik saya.	Saya tidak puas dengan hasil pelajaran yang saya peroleh selama proses menyelesaikan skripsi.	5	
2.	<i>Within the amount of school assignment is overwhelming.</i>	Saya merasa tugas kuliah di semester ini sangat banyak.	Saya merasa kesulitan mengerjakan dalam penyelesaian skripsi sangat banyak.	5	
3.	<i>I think there's an excessive amount of homework given.</i>	Saya merasa tugas yang harus dikerjakan di rumah sangat banyak.	Saya merasa beban tugas selama proses penyelesaian skripsi (revisi, wawancara, dan sebagainya) sangat banyak.	5	untuk skripsi lebih banyak
4.	<i>I feel overwhelmed by the number of tests and exams at school.</i>	Saya merasa kesulitan ujian serentasi banyak di semester ini, dibandingkan semester akhir.	Saya merasa kehabisan dengan berbagai taburan dan tuntutan menyelesaikan tugas akhir.	5	
5.	<i>My future, possibly even my entire life, seems dependant on my academic scores.</i>	Memang saya, nilai IPK saya sangat penting untuk bisa melanjutkan kuliah dan hidup saya.	Memang saya, keberhasilan menyelesaikan skripsi sangat penting untuk bisa melanjutkan kuliah dan masa depan saya.	5	

6.	<i>I feel let down by my test scores are below expectations.</i>	Saya merasa kecewa nilai rendah, saya merasa nilai yang saya peroleh sangat mengecewakan.	Ketika proses nilai hasil skripsi saya tidak sesuai harapan, saya merasa kecewa mengecewakan orang tua.	5	
7.	<i>I frequently feel insecure about my academic performance.</i>	Saya merasa tidak percaya diri dengan nilai ujian saya.	Saya merasa tidak percaya diri dengan kemampuan saya menyelesaikan skripsi.	5	
8.	<i>Falling short of my own standard makes me feel stressed.</i>	Saya merasa gagal, jika nilai saya tidak sesuai dengan target.	Saya merasa gagal ketika penyelesaian skripsi saya tidak sesuai dengan target yang saya tetapkan.	5	
9.	<i>I feel inadequate when I don't meet my personal expectations.</i>	Saya merasa tidak memenuhi target, saya merasa diri sendiri tidak cukup baik.	Diperbaiki.	5	

Penilaian Butir-Item
Subst Academic Performance Self-Report Form

Profesional akademik merupakan perilaku memandu, mada berbagai kegiatan atau aktivitas akademik dengan alasan-alasan yang benar-benar. Perilaku ini dapat diukur dengan menggunakan *Academic Performance Self-Report Form* (APSRF) yang terdiri dari 25 butir pernyataan. Masing-masing butir pernyataan tersebut akan dinilai oleh responden dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia. Masing-masing butir pernyataan tersebut akan dinilai oleh responden dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia. Masing-masing butir pernyataan tersebut akan dinilai oleh responden dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia.

NO	Item Asli	Item Adaptasi	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran perbaikan
1.	<i>I feel off-put by the amount of work I have to do.</i>	Saya merasa sangat terbebani oleh banyaknya pekerjaan yang harus saya lakukan.	Diperbaiki.	5	
2.	<i>I know I should work on my schoolwork, but I just don't do it.</i>	Saya tahu bahwa saya harus mengerjakan tugas sekolah, namun saya tidak melakukannya.	Saya tahu bahwa saya harus mengerjakan tugas sekolah, namun saya tidak melakukannya.	5	
3.	<i>I get distracted by other, more fun things when am at schoolwork.</i>	Saya terganggu oleh hal-hal yang lebih menyenangkan ketika sedang mengerjakan pekerjaan sekolah.	Saya terganggu oleh hal-hal yang lebih menyenangkan ketika sedang mengerjakan pekerjaan sekolah.	5	
4.	<i>When given an assignment, I often procrastinate about it until it's almost due.</i>	Ketika diberi tugas, saya sering menunda-nunda mengerjakannya sampai mendekati batas waktu pengerjaannya.	Saya cenderung menunda mengerjakan tugas yang diberikan saya sampai mendekati batas waktu pengerjaannya.	5	

3.	<i>I frequently find myself missing important deadlines of my assignments.</i>	Saya sering menemukan diri saya sering terlambat mengerjakan tugas-tugas yang penting.	Saya sering menemukan diri saya sering terlambat mengerjakan tugas-tugas yang penting.	5	
----	--	--	--	---	--

NO	Item Asli	Item Adaptasi	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran perbaikan
1.	<i>I feel quite unhappy with the grades I achieve in academics.</i>	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademis saya.	Saya tidak puas dengan hasil penilaian yang saya peroleh dalam proses menyusun skripsi.	3	Perbaikan dgn. skripsi, why apa yang lain? more spesifik
2.	<i>I believe the amount of school assignments is overwhelming.</i>	Saya merasa tugas kuliah di semester ini sangat banyak.	Saya merasa tugas kuliah di akademik dalam penyusunan skripsi sangat banyak.	5	
3.	<i>I think there's an excessive amount of homework given.</i>	Saya merasa tugas yang harus dikerjakan di rumah sangat banyak.	Saya merasa beban tugas adalah proses penyusunan skripsi (revisi, berrumun mengupulkan referensi) terlalu banyak untuk saya tangani.	5	Creteria dll. -- Khasa pvl 8. Cembukan
4.	<i>I feel overwhelmed by the number of tests and exams at school.</i>	Saya merasa kegiatan ujian semakin banyak di semester ini, dibandingkan semester lalu.	Saya merasa kewalahan dengan berbagai tahapan dan tuntutan penyusunan tugas akhir.	4	Tugas akhir = STTB? ;
5.	<i>My future, possibly even my current future, is dependent on my academic success.</i>	Menurut saya, nilai IPK sangat penting, dan bahkan bisa menentukan seluruh hidup saya.	Menurut saya, keberhasilan menyelesaikan skripsi sangat penting, dan bahkan menentukan kelulusan dan masa depan saya.	5	

6.	<i>I feel as though I've let my parents down when my test scores are below expectations.</i>	Saya merasa malu jika nilai saya tidak sesuai dengan target.	Ketika proses ujian hasil skripsi saya tidak sesuai harapan, saya merasa malu mengemukakan orang tua.	5	
7.	<i>I frequently feel insecure about my academic performance.</i>	Saya merasa tidak percaya diri dengan nilai ujian saya.	Saya merasa tidak percaya diri dengan kemampuan saya menyelesaikan skripsi.	5	
8.	<i>Falling short of my own standards makes me feel stressed.</i>	Saya merasa sangat jika nilai saya tidak sesuai dengan target.	Saya merasa sangat ketika penyusunan skripsi saya tidak sesuai dengan target yang saya tetapkan.	5	
9.	<i>I feel inadequate when I don't meet my personal expectations.</i>	Saya gagal memenuhi target, saya merasa diri sendiri tidak cukup baik.	Diperbaiki.	5	

REVISI ALAM BERTHA ATENES
Skala Academic Pressure Student Form

Pada penelitian di sekolah, wawancara dilakukan untuk mengetahui masalah-masalah yang dihadapi oleh siswa. Penelitian dilakukan dengan alasan-alasan yang beragam. Salah satu alasan yang paling banyak digunakan adalah untuk mengetahui masalah-masalah yang dihadapi oleh siswa. Penelitian dilakukan dengan alasan-alasan yang beragam. Salah satu alasan yang paling banyak digunakan adalah untuk mengetahui masalah-masalah yang dihadapi oleh siswa. Penelitian dilakukan dengan alasan-alasan yang beragam. Salah satu alasan yang paling banyak digunakan adalah untuk mengetahui masalah-masalah yang dihadapi oleh siswa.


NO	Item Asli	Item Adaptasi	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran perbaikan
1.	I feel off myself until the last moment.	Saya merasa tugas yang berat dan sulit.	Diperhatikan.	3	Tugas > Praktek > Kuis
2.	I have a hard time at schoolwork, but I just don't do it.	Saya akan merasa tugas yang berat dan sulit.	Saya akan merasa tugas yang berat dan sulit.	5	
3.	I get overwhelmed by other more important things that I have to do at schoolwork.	Saya terganggu untuk melakukan kegiatan lain yang lebih penting yang harus saya lakukan di sekolah.	Saya terganggu untuk melakukan kegiatan lain yang lebih penting yang harus saya lakukan di sekolah.	5	
4.	When given an assignment, I usually put it away and forget about it until it is about due.	Ketika diberi tugas, saya biasanya menaruhnya dan tidak mengerjakannya.	Saya cenderung menaruh pekerjaan di luar meja dan tidak mengerjakannya.	5	

NO	Item Asli	Item Adaptasi	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran perbaikan
1.	I feel quite unhappy with the grades I achieve in academics.	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademis saya.	Saya tidak puas dengan hasil penilaian yang saya peroleh selama proses penyusunan skripsi.	1.	Saya tidak puas dengan hasil penilaian yang saya peroleh selama proses penyusunan skripsi.
2.	I believe the amount of school assignments is overwhelming.	Saya merasa tugas kuliah di semester ini sangat banyak.	Saya merasa tugas kuliah di semester ini sangat banyak.	5	
3.	I think there's an excessive amount of homework given.	Saya merasa tugas yang baru diberikan di rumah sangat banyak.	Saya merasa beban tugas selama proses penyusunan skripsi (revisi, bertemu dosen, meeting data, dan sebagainya) terlalu banyak untuk saya tangani.	5	
4.	I feel overwhelmed by the number of tests and exams at school.	Saya merasa kegiatan ujian serentak banyak di semester ini, sehingga semester jadi.	Saya merasa kewalahan dengan berbagai tahapan dan materi yang harus saya tangani.	5	
5.	My future, possibly even my entire life, seems dependent on my academic scores.	Menurut saya, nilai IPK sangat penting, dan bahkan bisa menentukan seluruh hidup saya.	Menurut saya, keberhasilan menyelesaikan skripsi sangat penting untuk menentukan kelulusan dan masa depan saya.	5	

NO	Item Asli	Item Adaptasi	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran perbaikan
5.	I frequently feel myself being impatient during off-peak periods.	Saya merasa sering merasa frustrasi saat menunggu waktu yang panjang.	Saya merasa sering merasa frustrasi saat menunggu waktu yang panjang.	5	

NO	Item Asli	Item Adaptasi	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran perbaikan
6.	I feel as though I've let my parents down because my test scores are below expectations.	Saya merasa malu karena nilai saya di bawah harapan orang tua.	Ketika proses wawancara, saya merasa malu karena nilai saya di bawah harapan orang tua.	5	
7.	I frequently feel insecure about my academic performance.	Saya merasa tidak percaya diri dengan nilai ujian saya.	Saya merasa tidak percaya diri dengan kemampuan saya menyelesaikan skripsi.	5	
8.	Falling short of my own expectations makes me feel stressed.	Saya merasa sedih jika nilai saya tidak sesuai dengan target.	Saya merasa sedih jika nilai penyusunan skripsi saya tidak sesuai dengan target yang saya tentukan.	4	
9.	I feel inadequate when I don't meet my personal expectations.	Saya merasa malu jika nilai saya tidak sesuai dengan target.	Saya merasa malu jika nilai penyusunan skripsi saya tidak sesuai dengan target yang saya tentukan.	5	

Lampiran 25 Hasil Cek Turnitin

 Page 2 of 132 - Integrity Overview Submission ID trn.oid::3618:128541227




27% Overall Similarity


The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text

Top Sources

17%		Internet sources
11%		Publications
24%		Submitted works (Student Papers)

 Page 2 of 132 - Integrity Overview Submission ID trn.oid::3618:128541227