**HUBUNGAN ANTARA KELELAHAN EMOSIONAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG AKTIF BERORGANISASI**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL EXHAUSTION AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS WHO ARE ACTIVE IN ORGANIZATION***

**PUTRI NUR AZIZAH**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[zizaaaah@gmail.com](mailto:zizaaaah@gmail.com)

085786177391

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 119 yang memiliki karakteristik subjek penelitian, yaitu (1) mahasiswa yang aktif berorganisasi (2) berusia 18-25 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah Skala Kelelahan Emosional dan Skala Prokrastinasi Akademik. Data dianalisis dengan teknik analisis data Product Moment Correlation dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,531 dan p = 0,000 (p < 0,01). Hasil tersebut mengungkap bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik. Hasil temuan nilai koefisien determinasi R squared (R2) sebesar 0,276. Dengan demikian dapat diketahui bahwa variabel kelelahan emosional berkontribusi 27,6% terhadap variabel prokrastinasi akademik dan sisanya 72,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata kunci:** kelelahan emosional, prokrastinasi akademik

***Abstract***

This study aims to determine the relationship between emotional exhaustion and academic procrastination among students who are active in organization. The subjects in this study were 119 (1) students active in organization and (2) aged 18-25 years. The data collection methods used were the Emotional Exhaustion Scale and the Academic Procrastination Scale. The researcher also utilized Karl Pearson's Product Moment Correlation technique to analyze the data. The results showed that the correlation coefficient (rxy) = 0.531 and p = 0.000 (p < 0.01). These results indicated a positive and significant correlation between emotional exhaustion and academic procrastination. The finding of the coefficient of determination R squared (R2) value was 0.276. Therefore, the emotional exhaustion variable contributed 27.6% to academic procrastination, while the remaining 72.4% was by other factors.

***Keywords:*** *Emotional Exhaustion, Academic Procrastination*

**PENDAHULUAN**

Perguruan tinggi sangat penting dalam mengembangkan sumber daya manusia yang mampu secara intelektual, bertanggung jawab secara etis, dan kuat mental yang dapat memenuhi tuntutan masyarakat (Rumapea, 2015). Sehingga mahasiswa diharapkan mampu memanfaatkan keragaman ilmunya untuk kepentingan bangsa dan negara karena merupakan salah satu elemen kunci dalam menopang pertumbuhan Negara (Pertiwi, Sulistiyawan, Rahmawati, & Kaltsum, 2015). Menurut paradigma ini, institusi harus menghasilkan lulusan yang kompeten atau siap memasuki dunia kerja (Setyaningrum, Sawiji, & Ninghardjanti, 2018).

Mahasiswa di perguruan tinggi diharuskan memiliki banyak keterampilan lain untuk diperoleh selain belajar, salah satunya dengan dapat mengembangkan kemampuan mahasiswanya khususnya soft skills (Cahyorinartri, 2018). Selain hard ability (ilmu), mahasiswa juga harus mengembangkan soft skill (seperti social skill) sebagai bagian dalam menempuh pendidikannya. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), Nadiem Makarim dalam acara Kompas Talks mengatakan bahwa hard skill dan soft skill sama pentingnya, hard skill dibutuhkan untuk dapat beradaptasi terhadap kemajuan teknologi, sedangkan soft skill dibutuhkan untuk kemampuan kreativitas, kemampuan bernalar kritis, dan kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah (Ihsan, 2020).

Organisasi merupakan salah satu wadah dalam mengembangkan dan membentuk soft skill yang belum terasah dalam diri individu (Pertiwi, Sulistiyawan, Rahmawati, & Kaltsum, 2015). Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 155/U/1998 tentang Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan dijelaskan bahwa organisasi kemahasiswaan adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan peningkatan kecendekiawanan serta integritas kepribadian untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi (Caesari, Listiara & Ariati, 2013). Berpartisipasi dalam organisasi mahasiswa intra atau ekstra kampus dapat secara signifikan mengubah perspektif seseorang, cara berpikir, pemahaman ilmu-ilmu sosial, kepemimpinan, yang semuanya tidak tercakup dalam kurikulum perguruan tinggi yang khas (Cahyorinartri, 2018).

Mampu mengatur diri dalam organisasi dan menghadapi tugas kuliah merupakan contoh bagaimana mahasiswa yang aktif berorganisasi harus mampu mengatur dan mengontrol waktunya dalam menghadapi kegiatan kuliah dan organisasi yang sedang aktif diikuti (Fauziah, 2015). Salah satu tantangan memiliki peran dan status sebagai seorang mahasiswa dan anggota suatu organisasi adalah mahasiswa harus mengikuti kegiatan di organisasi selain melakukan tanggung jawab akademiknya, yang dapat menyulitkan dalam menyelesaikan jadwal yang telah ditentukan (Caesari, Listiara & Ariati, 2013).. Mahasiswa yang berpartisipasi aktif dalam organisasi harus mampu mengelola konflik peran, berbagi fokus dan menjaga kondisi emosional serta fisik agar tidak mudah lelah (Febrianti, Nuqul & Khotimah, 2020). Kesulitan yang dialami mahasiswa akan berdampak dalam penyelesaian tugas-tugas kuliahnya atau yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Caesari, Listiara & Ariati, 2013).

Prokrastinasi adalah perbuatan penundaan untuk melakukan tugas yang menjadi ciri trait yang dihasilkan karena kurangnya motivasi berprestasi, disiplin kerja, atau dalam pengendalian diri (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Sejalan dengan yang dikatakan Brown dan Holzman (1967) bahwa prokrastinasi merupakan suatu gejala kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Pada lingkup akademis, prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas akademik sebagai akibat dari prokrastinasi. Pada proses keputusan yang berhubungan dengan belajar, prokrastinasi akademik dapat terjadi karena penundaan perilaku, penundaan niat, ada kesenjangan antara niat dan perilaku, atau pergeseran ke aktivitas lain (Ferrari, Johnson & Mc Cown, 1995). Prokrastinasi akademik juga dapat didefinisikan sebagai penghindaran tugas yang disebabkan oleh sikap negative terhadap tugas serta kecemasan tentang gagal dalam menyelesaikannya (Triyono & Rifai, 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh He (2017) kepada mahasiswa di Universitas Bristol yang menunjukkan bahwa 48% mahasiswa “sangat sering” atau “selalu” menunda-nunda. Alasan utama mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah kurangnya motivasi, malas, stress, terlalu sering menggunakan internet dan kesulitan mengerjakan tugas. Ditemukan juga 80% mahasiswa menderita kecemasan ketika melakukan prokrastinasi akademik. Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Muyana (2018) kepada mahasiswa bimbingan konseling di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta ditemukan hasil bahwa 81% mahasiswa berada dalam kategori tinggi dalam melakukan Prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa dikarenakan keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif, pribadi, dan kemalasan. Sedangkan menurut penelitian Haryanti dan Santoso (2020) kepada mahasiswa organisasi di Universitas 17 Agustus Surabaya menunjukkan bahwa sebanyak 74% mahasiswa berada dalam kategori sedang dalam melakukan prokrastinasi akademik karena banyak dari mahasiswa mengalami kesulitan untuk membagi dirinya dalam mengerjakan tugas perkuliahan maupun tugas di organisasi.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 12 mahasiswa yang aktif dalam organisasi dan mendapatkan hasil bahwa 9 dari 12 subjek melakukan prokrastinasi akademik. Subjek mengatakan bahwa menjadi mahasiswa sekaligus aktif menjadi anggota organisasi mengalami kesulitan karena banyaknya kegiatan yang harus dilakukan sehingga subjek memerlukan waktu lebih lama dalam menyelesaikan tugas kuliah dan terkadang tidak dapat menyelesaikannya karena mengalami kelelahan. Tidak sedikit pula subjek yang sengaja memilih untuk sekedar menonton (youtube, film), bermain game atau jalan-jalan meskipun subjek menyadari masih ada tugas kuliah yang harus dikerjakan sehingga saat mengerjakan tugas hasilnya tidak dapat maksimal.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2012) terdapat dua faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisik dan psikis individu. Keadaan fisik seperti keadaan tubuh atau jasmani yang ditentukan oleh kesehatan fisik individu. Keadaan psikis seseorang dapat ditentukan dari emosi, perasaan, sikap, atau faktor lain yang terkait dengan psikologisnya. Perilaku menunda-nunda mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh keadaan psikologis individu yang lelah. Adapun faktor eksternal dalam melakukan prokrastinasi meliputi gaya pengasuhan orang tua, dan kondisi lingkungan individu terutama terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan penuh pengawasan. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, terdapat faktor individu yang berdampak pada prokrastinasi, keadaan psikologis yang mengalami kelelahan emosional merupakan salah satu faktor individu yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi (Saputra & Prahara, 2020).

Menurut Pines (1989) kelelahan emosional merupakan kelelahan yang dirasakan oleh individu yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan depresi. Sehingga dapat juga dikatakan kelelahan emosional pada dasarnya merupakan kelelahan pada emosi seseorang. Seseorang yang mengalami kelelahan emosional biasanya akan merasa lelah secara psikologis (Septyaningsih & Palupiningdyah, 2017). Gejala kelelahan emosional dapat dirasakan pada fisik, emosi, dan mental individu (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Chriyah (2011) menegaskan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan timbulnya kecemasan setiap kali bersiap untuk mulai bekerja, yang kemudian mengarah pada perasaan tidak berdaya menghadapi suatu tuntutan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Almeryasandy (2013) dikalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menunjukkan bahwa keadaan emosional yang negatif memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Milana (2008) bahwa mahasiswa psikologi Universitas Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat kelelahan emosional yang tinggi dan sedang, dikarenakan tidak dapat mengontrol emosi negatif yang sedang terjadi yang dapat menyebabkan prokrastinasi dalam menyusun skripsi.

**METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitaif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala Likert. Skala likert merupakan skala yang akan digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Penggunaan skala untuk prokrastinasi akademik yaitu dari Skala Prokrastinasi Akademik yang disusun oleh peneliti mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Ferrari, Johnson & Mc Cown (1995), yaitu: Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Penggunaan skala untuk kelelahan emosional yaitu dari Skala Kelelahan Emosional Emosional yang disusun oleh peneliti mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli & Leiter (2001) terdapat tiga aspek kelelahan emosional, yaitu Fisik, Emosi, dan Mental.

Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa yang aktif berorganisasi berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berusia 18-25 tahun. Mahasiswa yang aktif beorganisasi adalah mahasiswa yang terlibat dalam suatu organisasi, baik di dalam maupun di luar lingkup kampus, yang memberikan dampak terhadap organisasi dan memberikan perubahan dalam tingkah laku.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* untuk menguji hubungan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik. .Peneliti menggunakan teknik analisis ini karena analisis korelasi product moment sesuai untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara dua variabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS *(Statistical Product Service Solutions)* versi 24 *for windows.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai korelasi (rxy) = 0,531 dan p = 0,000 (p < 0,01). Semakin tinggi kelelahan emosional maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, sebaliknya jika semakin rendah kelelahan emosional maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kelelahan emosional mempunyai peran penting terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima. Hipotesis yang sebelumnya diajukan oleh peneliti yaitu terdapat hubungan positif antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan emosional merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Almeryasandy (2013) dikalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menunjukkan bahwa keadaan emosional yang negatif memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi. Didukung oleh penelitian Milana (2008) yang menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi Universitas Surabaya memiliki tingkat kelelahan emosional yang tinggi dan sedang, dikarenakan tidak dapat mengontrol emosi negatif yang sedang terjadi yang dapat menyebabkan prokrastinasi dalam menyusun skripsi, salah satunya kelelahan yang berupa cemas.

Menurut Ferrari, Johnson dan Mc Cown (1995) prokrastinasi akademik merupakan penundaan tugas-tugas pada lingkup akademis. Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi salah satunya menurut Ghufron dan Risnawita (2012) yaitu faktor internal (faktor psikologis) seperti kelelahan psikologis pada individu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aziz dan Raharjo (2013) yang menemukan bahwa salah satu faktor internal mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik adalah karena merasakan kelelahan secara emosional. Menurut Maslach dan Goldberg (1998) kelelahan emosional merupakan keadaan dimana perasaan lelah pada seseorang karena terkurasnya sumber emosi seperti perasaan frustasi, putus asa, sedih, perasaan tertekan dan terikat karena tugas-tugasnya. Menurut Steel (2001) keadaan emosional individu yang negatif akan menyebabkan terjadinya prokrastinasi.

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini diketahui nilai koefisien determinasi R squared (R²) sebesar 0,276 yang berarti bahwa variabel kelelahan emosional memberi kontribusi sebesar 27,6% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan sisanya 72,4% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik individu, gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan (Ghufron & Risnawita, 2012)

Selain itu, penelitian ini juga mengungkap kategorisasi skala prokrastinasi akademik dan kelelahan emosional. Pada skala prokrastinasi akademik diketahui bahwa subjek termasuk ke dalam kategori tinggi sebesar 13% (15 subjek), kategori sedang sebesar 63% (76 subjek) dan kategori rendah sebesar 24% (28 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi tergolong dalam kategori sedang.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Budiani (2012) dimana kelelahan emosional memiliki pengaruh dalam perilaku belajar mahasiswa, mahasiswa dengan tingkat kelelahan emosional yang tinggi menunjukan perilaku belajar yang kurang memuaskan, sedangkan mahasiswa dengan tingkat kelelahan emosional yang rendah memiliki perilaku belajar yang cukup memuaskan. Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) mengungkapkan bahwa aspek kelelahan emosional, yaitu aspek fisik, emosi, dan mental.

Aspek pertama yaitu fisik, pada mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Mahasiswa seringkali memiliki berbagai kegiatan yang berkaitan dengan organisasi dan kepentingan kuliahnya, kesibukan rapat yang berlangsung lama, tugas-tugas organisasi dan acara-acara organisasi yang pada akhirnya dapat menjadi permasalahan yang akan mengakibatkan mahasiswa memilih untuk beristirahat daripada menyeselesaikan tugasnya karena lelah secara fisik, mengantuk dan lelah akibat dari berbagai kegiatan yang telah dilakukan di dalam dan di luar kampus. Mahasiswa yang aktif berorganisasi cenderung merasa malas dalam belajar karena kondisi fisik yang lelah (Nasaruddin & Amaliyah, 2017). Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek di lapangan bahwa subjek merasa lelah secara fisik seperti mengalami pusing setelah beraktivitas, tubuh yang mudah pegal setelah beraktivitas dan merasa ngantuk saat beraktivitas sehingga nantinya cenderung untuk melakukan penundaan pada tugas akademiknya.

Aspek selanjutnya yaitu aspek emosi, pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, mahasiswa memiliki peran ganda yaitu aktif dalam organisasi dan perkuliahan. Couzy (dalam Mayangsari & Pratiwi, 2019) menyebutkan bahwa peran ganda yang dialami mahasiswa akan memicu konflik peran yang akan berdampak permasalahan emosional mahasiswa. Ketidaksesuaian dan perasaan tidak dapat melakukan kinerja dengan baik ini akan berdampak pada kondisi emosional seperti sulit konsentrasi, mudah marah, sering merasa bosan, dan mengurung diri. Mahasiswa yang aktif berorganisasi cenderung memiliki kelelahan emosi, mudah merasa gelisah dan penurunan konsentrasi (Nasaruddin & Amaliyah, 2017). Mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan emosi negatifnya dengan baik cenderung lari dari tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Kogoya & Jannah, 2021). Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek di lapangan cenderung tidak dapat fokus ketika melakukan beberapa hal secara bersamaan, emosi yang terkuras karena sering berkegiatan dalam organisasi, merasa bosan dan tidak bersemangat saat menjalani aktivitas akan cenderung melakukan penundaan tugas akademiknya.

Aspek terakhir yaitu aspek mental, pada kelelahan emosional yang dapat mengakibatkan gangguan pada area mental atau dimensi kognitif salah satunya yaitu kelelahan yang berupa kecemasan. Huberty (dalam Sutjipto, 2012) mendefinisikan kecemasan sebagai kekhawatiran atau ketakutan yang berlebihan terhadap situasi aktual atau keadaan yang dibayangkan. Stres merupakan emosi yang dekat dengan kecemasan (Ashari & Hartati, 2017). Mahasiswa yang terlibat dalam organisasi dapat mengalami stress akibat berbagai tuntutan dan masalah akademik yang tidak terselesaikan (Febrianti, Nuqul & Khotimah, 2020). Kondisi mental individu yang buruk ini dapat mengakibatkan hasil belajar yang tidak baik (Syarifuddin, 2011). Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek di lapangan bahwa subjek merasa tertekan dengan aktivitas yang sedang dijalani, tidak merasa puas dengan pencapaiannya selama ini dan tidak bersemangat saat akan beraktivitas yang cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Artinya semakin tinggi kelelahan emosional maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Sebaliknya, semakin rendah kelelahan emosional maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Hal tersebut dilihat dari koefisien korelasi yang menunjukkan ada hubungan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, yang berarti semakin tinggi kelelahan emosional maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Sebaliknya, semakin rendah kelelahan emosional maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Almeryasandy, F. (2013). Hubungan antara emotional exhaustion dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*.* *Skripsi.* Universitas Surabaya.

Ashari, A. M., & Hartati, S. (2017). Hubungan antara stres, kecemasan, depresi dengan kecenderungan aggressive driving pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, *6*(1), 1-6.

Avico, R. S., & Mujidin, M. (2014). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bengkulu yang bersekolah di yogyakarta. *Empathy, 2*(2), 62-65.

Aziz. A & Raharjo. P. (2013). Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. *Psycho Idea. 11* (1). 61-68. ISSN: 1693-1076

Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas (edisi 4).* Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi. (Ed II)*. Pustaka pelajar.

Babakus, Carven, Johnston & Moncrief. (1999). The role of emotional exhaustion in sales force attitude and behavior relationship. *Journal of the Academy of Marketing Science. 27*(1), 58-70. [https://doi.org/10.1177/0092070399271005](https://doi.org/10.1177%2F0092070399271005)

Brown, W. F., & Holtzman, W. H. (1967). Survey of study habits and attitudes: forms C and H. *Psychological Corporation.*

Caesari, Y. K., dkk. (2013). “Kuliah versus organisasi” studi kasus mengenai strategi belajar pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi mahasiswa pecinta alam universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi, 12*(2), 164-175. https://doi.org/10.14710/jpu.12.2.164-175

Cahyorinartri, N. (2018). Motivasi mahasiswa berorganisasi di kampus. *Jurnal Psikologi Insight, 2*(2), 27-38. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i2.14158>

Churiyah, M. (2011). Pengaruh konflik peran kelelahan emosional terhadapkepuasan kerja dan komitmen organisasi. *Jurnal Ekonomi Bisnis, 16*(2).

Davidson. (2004). *The 60 second procrastinator.* Canada : Adams Media.

Donahue, E. G., Forest, J., Vallerand, R. J., Lemyre, P. N., Crevier‐Braud, L., & Bergeron, É. (2012). Passion for work and emotional exhaustion: The mediating role of rumination and recovery. *Applied Psychology: Health and Well‐Being, 4*(3), 341-368. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2012.01078.x>

Fauziah, H. H. (2015). Fakor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2*(2), 123-132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>

Febrianti, Y. P., Nuqul, F. L., & Khotimah, H. (2020). Academic hardiness pada mahasiswa aktivis dan mahasiswa yang bekerja. *Psyche 165 Journal*, *13*(1), 79-87. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i1.1104>

Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & Mc Cown, W.G. (1995). *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment.* Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6

Ghufron, M. N. & Risnawita, R. S. (2012). *Teori-teori psikologi.* Ar-Ruzz Media.

Hadi, S. (2016). *Metodologi riset.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(1).

He, S. (2017). A multivariate investigation into academic procrastination of university students. *Open Journal of Social Sciences*, *5*(10), 12. https://doi.org/10.4236/jss.2017.510002

Houkes, I., Peter, P. M., Jansen, Jan, D. J., & Arnold, B. B. (2003). Specific determinants of intrinsic work motivation, emotional exhaustion and turnover intention: a multisample longitudional study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology. 76*(4), 427-450. <https://doi.org/10.1348/096317903322591578>

Ihsan, D. (2020). *Mendikbud: soft skill dan hard skill sama pentingnya.* Kompas. https://www.kompas.com/edu/read/2020/12/08/205635971/mendikbud-soft-skill-dan-hard-skill-sama-pentingnya

Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(9), 14-23.

Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied & Preventive Psychology, 7*(1), 63-74. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849(98)80022-X](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0962-1849(98)80022-X)

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, *15*(2), 103-111.

Mayangsari, M.D., & Pratiwi, S.D. (2019). Flow akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan bekerja. *Psycho Holistic*, 1(2), 47-52.

Milana, A. (2008). Hubungan antara kelelahan emosional (emotional exhaustion) dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

Miranda, D. (2013). Strategi coping dan kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *E-journal Psikologi,* 1(2), 133-145.

Muslimin, H. (2018). Analisa kinerja manajerial lppm uin suska riau yang dimediasi sistem informasi keuangan registrasi KKN Uin Suska Riau ditinjau dari segi teknologi informasi, budaya organisasi dan maqasid syariah. *Doctoral Dissertation.* Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling*. Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(1), 45-52.

Nasaruddin, N., & AR, R. A. (2017). Pengaruh keaktifan dalam organisasi terhadap motivasi belajar matematika siswa SMA Negeri 1 Campalagian. *Saintifik*, *3*(2), 153-160. <https://doi.org/10.31605/saintifik.v3i2.155>

Nurmaliana, R.N., & Harsanti, I. (2019). Peran harga diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Jurnal Psikologi, 12*(2), 189-199.

Pertiwi, M. C., dkk. (2015). Hubungan organisasi dengan mahasiswa dalam menciptakan leadership. *Skripsi.* Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pines, A. Aronson, E. (1989). *Career Burnout : Causes and Cures.* The Free Press, A Division of Macmillan, Inc.

Putri, A. & Budiani (2012). Pengaruh kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 1*(2).

Rumapea, M. E. (2015). Urgensi pendidikan karakter di perguruan tinggi. *Jupiis: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial, 7*(1), 49-59. https://doi.org/10.24114/jupiis.v7i1.2297.g4484

Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, *1*(2), 43-52. https:// doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52

Salsabila, A., & Puspitasari, P. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa Sekolah Dasar. *Pandawa*, *2*(2), 278-288.

Saputra, Y. A. A. (2020). Hubungan antara academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas mercu buana yang bekerja. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.*

Septyaningsih, R., & Palupiningdyah, P. (2017). Pengaruh beban kerja berlebih dan konflik pekerjaan keluarga terhadap kinerja melalui kelelahan emosional. *Management Analysis Journal, 6*(4), 461-472. https:// doi.org/10.15294/MAJ.V6I4.18341

Setyaningrum, D. F., dkk. (2018). Pengaruh keaktifan berorganisasi dan prestasi belajar terhadap kesiapan kerja mahasiswa program studi pendidikan administrasi perkantoran angkatan 2013 Universitas Sebelas Maret Surakarta. *JIKAP: Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran, 2*(2), 26-40.

Sokolowska, J. (2009). *Behavioral, cognitive, affective, and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: AQ methodology approach*. Fordham University.

Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and individual differences*, *30*(1), 95-106.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D.* Alfabeta Bandung.

Sutjipto, R. C. (2012). Prokrastinasi dan kecemasan pada mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra, 1*(1), 1-6.

Syarifuddin, A. (2011). Penerapan model pembelajaran cooperative belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, *16*(01), 113-136.

Triyono & Rifai, M. E. (2019). *Efikasi diri dan regulasi emosi dalam mengatasi prokrastinasi akademik.* CV Sindunata.

Yuliana, E. (2016). Pengaruh konflik peran ganda, kelelahan emosional dan kecerdasan emosional terhadap kinerja dosen perempuan Universitas Bangka Belitung. *Doctoral dissertation*. Universitas Bangka Belitung