**HUBUNGAN ANTARA KELELAHAN EMOSI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKTIVIS ORGANISASI DI YOGYAKARTA**

***RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL EXHAUSTION AND ACADEMIC PROCISTATION FOR STUDENT ACTIVIST ORGANIZATIONS IN***

**Mifta Pratama Adigasari**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Adigasari@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang positif antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 80 orang yang memiliki karakteristik mahasiswa yang aktif bergabung dalam organisasi yang sedang berkuliah di Yogyakarta. Cara pemilihan subjek dengan purposive sampling. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala Kelelahan Emosi dan skala Prokrastinasi Akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,579 dengan p = 0,000 (p < 0,01). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,335, artinya variabel kelelahan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 33,5% terhadap variabel prokrastinasi akademik dan sisanya 66,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor internal lainnya yaitu, kondisi fisik individu dan juga faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

**Kata kunci:** Prokrastinasi Akademik, Kelelahan Emosi, Mahasiswa Aktivis Organisasi

***Abstract***

*This This research aims to find out the relationship between emotional exhaustion and academic procrastination in an organizational activist student in Yogyakarta. The proposed hypothesis is that there is a positive relationship between emotion exhaustion and academic procrastination in an organizational activist student in Yogyakarta. The subject in this study amounted to 80 people who have the characteristics of students who actively join the organization that is studying in Yogyakarta. How to selection the subject with purposive sampling. Data retrieval of this research uses the scale of emotional exhaustion and scale of academic procrastination. The data analysis technique used was the correlation of the product moment from Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained coefficient of correlation (R) of 0.579 with P = 0.000 (P < 0.01). These results show that there is a significant positive relationship between emotional exhaustion and academic procrastination. The hypothesis received in this study shows the coefficient of determination (R2) of 0.335, meaning that the emotional exhaustion variable provides an effective contribution of 33.5% to the academic procrastination variable and the remainder is 66.5% influenced by other factors that are not researched in this study such as other internal factors i.e., individual physical conditions as well as external factors such as parental parenting and environmental conditions.*

***Keywords:*** *Academic Procrastination, Emotional Exhaustion, organizational activist student*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi baik di perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi, yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012) Sudarman (2004) mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan sebutan bagi individu yang telah menuntaskan pendidikan di tingkat SD, SMP, dan SMA. Kata mahasiswa berasal dari kata “maha” yang berarti besar atau tinggi dan “siswa” adalah pelajar atau individu yang sedang menuntut ilmu (Sudarman, 2004). Sebagai mahasiswa tidak hanya akademik untuk dijalankan, namun mahasiswa juga tidak dapat lepas dari sebuah istilah aktivis sebagai kegiatan yang dilakukannya (Setyono, 2013).

Aktivis adalah orang (terutama anggota organisasi politik, sosial, buruh, petani, pemuda, mahasiswa, wanita) yang bekerja aktif mendorong pelaksanaan sesuatu atau berbagai kegiatan organisasinya (KBBI, 2008). Mahasiswa aktivis adalah mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi yang ada di dalam atau di luar universitasnya. Menurut Parera (2000) kriteria mahasiswa aktivis adalah mahasiswa yang menjabat sebagai pengurus organisasi, memiliki pengalaman dan keterampilan dalam berorganisasi. Keaktifan mahasiswa aktivis dengan berbagai kegiatan atau aktivitas dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab di organisasi mempunyai dampak positif maupun negatif (Setyono, 2013).

Dampak positif dari keaktifan dalam organisasi berdasarkan hasil penelitian Setyono (2013) yaitu mudah bergaul dan mendapat banyak relasi, memiliki pengalaman yang lebih (soft skill, kemampuan bersosaialisasi, relasi, problem solving) daripada mahasiswa yang tidak aktif dalam berorganisasi, memiliki sifat mandiri tidak tergantung dengan orang lain, berpikiran luas dan rasional, rasa solidaritas yang tinggi terhadap sesama mahasiswa terutama anggota yang ada di dalam organisasi yang diikuti. Dampak negatif dari keaktifan dalam organisasi berdasarkan hasil penelitian Setyono (2013) antara lain mengikuti perkuliahan sering terlambat dan bahkan sering membolos demi mengikuti kegiatan organisasi yang diikuti, prestasi akademik kurang baik bahkan cenderung menurun, dan seringkali tidak tepat waktu dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Ketidaktepatan waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah merupakan sebuah tindakan penundaan oleh mahasiswa.

Milgram (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) mengungkapkan bahwa penundaan bukan hanya penyimpangan individu yang aneh karena dengan menunda, banyak orang gagal mengejar minatnya dengan cara yang efisien dan produktif. Ini merupakan disfungsi individu terhadap kemampuan yang penting, tidak siap untuk menghadapi segudang tugas, besar atau kecil, yang menumpuk setiap hari di meja mahasiswa, di buku memo, atau dalam pikiran mahasiswa. Ketika mahasiswa menunda-nunda pekerjaan, maka mahasiswa telah membuang waktu, kehilangan peluang, dan hal tersebut dapat menghambat proses kehidupan yang lancar. Kondisi yang menunda-nunda tersebut adalah gambaran prokastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa.

Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) mengatakan bahwa istilah prokrastinasi datang langsung dari kata kerja latin procrastinare, yang berarti secara harfiah, untuk menunda atau menunda sampai hari lain. Ini sendiri adalah kompilasi dari dua kata-pro, kata keterangan umum yang menyiratkan gerak maju, dan crastinus, artinya milik besok. Ferrari juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi adalah bentuk penundaan yang dilakukan sampai hari nanti, yang identik dengan bentuk kemalasan. Ghufron & Risnawati (2010) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus (makalah, presentasi, praktikum, ujian) atau tugas kursus. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) ditemukan bahwa dari berbagai jenis tugas akademik, tugas yang paling sering diprokrastinasikan adalah tugas mengarang (makalah) dan belajar menghadapi ujian. Selain itu, prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun pelakunya mengetahui bahwa perilaku menunda tersebut dapat menghasilkan dampak yang buruk (Steel, 2007).

Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menjelaskan aspek-aspek prokrastinasi akademik adalah (a) penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas, (b) kelambanan dalam mengerjakan tugas, (c) kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, (d) kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Setiap mahasiswa yang aktif dalam organisasi dituntut untuk mampu mengatur dan mengendalikan waktu yang dimiliki untuk menghadapi tugas-tugas kuliah ataupun kegiatan-kegiatan dalam organisasi yang diikuti (Caesari, Listiara & Ariati, 2013). Mahasiswa juga dituntut untuk mampu mengenali diri atas kemampuan yang dimilikinya agar dapat mengelola beban kerja yang harus diterimanya, karena ketika mahasiswa mampu mengatur beban pekerjaan yang dilakukan akan mengurangi tekanan pada diri mahasiswa yang dapat menyebabkan stres, sehingga segala kegiatan baik akademik maupun non akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dapat berjalan dengan seimbang (Alifandi, 2016)

Peneliti melakukan wawancara yang dilakukan pada tanggal 18 – 20 Mei 2019 di Kampus 1 dan Kampus 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dengan lima orang mahasiswa yang aktif dalam organisasi lebih dari satu semester. Diantara ke-lima mahasiswa tersebut, satu orang mahasiswa mengikuti organisasi BEM Psikologi sebagai Wakil Ketua, dua mahasiswa mengikuti organisasi Paduan Suara Nafiri sebagai sekretaris dan sie pementasan, satu mahasiswa mengikuti organisasi KSR PMI sebagai Ketua, dan satu mahasiswa mengikuti organisasi Satgas Umbrella sebagai komitra. Guide wawancara didasari pada aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2010). Berdasarkan wawancara tersebut didapatkan hasil sebagai berikut: pada aspek penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, yang merujuk pada penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi lima subjek wawancara mengaku bahwa sering menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dan menyelesaikan tugas yang sebelumnya sudah dikerjakan. Subjek tahu bahwa tugas-tugas yang diberikan harus segera diselesaikan, namun subjek menghindari tugasnya pada waktu itu dan lebih memilih untuk mengerjakan tugas pada saat deadline tiba dalam waktu semalaman dari pada memulai tugas lebih awal. Subjek juga cenderung mengutamakan pekerjaan yang ada dalam organisasinya daripada tugas perkuliahan, apalagi jabatan subjek tersebut merupakan jabatan yang penting didalam organisasi yang diikutinya. Hal tersebut membuat subjek merasa lelah karena harus menyelesaikan banyak pekerjaan secara bersamaan.

Pada aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas didapatkan hasil wawancara bahwa lima subjek mengaku bahwa dalam mengerjakan tugas, subjek memerlukan waktu untuk mengerjakan tugas lebih lama dari waktu yang sudah ditentukan, selain karena banyaknya kegiatan yang dilakukan, subjek merasa harus mempersiapkan diri agar dalam mengerjakan tugas menjadi tenang sehingga subjek seringkali menunggu datangnya mood yang baik untuk mengerjakan tugasnya. Subjek akan memilih untuk beristirahat dan memikirkan terlebih dahulu apa yang akan dikerjakan untuk mendapatkan mood yang baik. Padahal kadang-kadang tindakan tersebut menjadikan individu tidak berhasil dalam menyelesaikan tugasnya. Selain itu subjek merasa tidak dapat memperhitungkan waktu ketika mengerjakan tugas, terlebih apabila tugas akan dikumpul secara bersamaan sehingga menjadikan subjek lamban dalam mengerjakan tugas juga menjadikan subjek mengerjakan tugasnya dengan cara asal-asalan karena waktu yang mepet dengan deadline.

Pada aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual merujuk pada rencana yang sudah ditentukan namun realitanya tidak sesuai. Hasil wawancara dari ke lima subjek, subjek mengaku tidak dapat melaksanakan apa yang sudah direncanakan sebelumnya, karena subjek merasa tidak dapat mengatur kegiatannya agar dapat berjalan dengan seimbang juga kesulitan dalam mengontrol dirinya untuk tidak menunda pekerjaannya. Subjek bercerita bahwa tidak hanya diri sendiri yang menjadi faktor penundaan ini, tetapi juga lingkungan pada organisasi atau pertemanan subjek seperti tiba-tiba ada tugas organisasi mendadak, tiba-tiba ada teman membutuhkan pertolongan atau bahkan ketika teman tiba-tiba mengajak untuk melakukan aktifitas bersama diluar kegiatan organisasi dan kuliah yang terkadang membuat waktu yang sudah subjek tentukan untuk mengerjakan tugas menjadi tidak terlaksana.

Selanjutnya yaitu pada aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Empat dari lima subjek menceritakan bahwa subjek dengan sengaja tidak mengerjakan tugas yang diberikan akibat padatnya kegiatan dan tugas yang subjek miliki. Seringkali subjek merasa tertekan dan membuat subjek menghindari untuk membahas ataupun mengerjakan tugas-tugasnya dengan melakukan kegiatan lain yang lebih membawa dampak positif bagi dirinya yang tujuannya untuk rehat sejenak dari aktifitas organisasi dan perkuliahan agar tidak stress. Misalnya dengan mengajak teman nongkrong, menonton film, mendengarkan musik, bermain media sosial di smartphone, makan, ataupun tidur. Namun subjek sering terlena dengan aktivitas yang dilakukan tersebut yang tidak jarang mengakibatkan tugas menjadi tidak terselesaikan.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa ke-lima mahasiswa aktivis organisasi dari BEM Psikologi, Paduan Suara Nafiri, KSR PMI, dan Satgas Umbrella melakukan penundaan akademik dengan ciri-ciri subjek melakukan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, subjek mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual dan akan cenderung melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan ketika jenuh dengan aktivitas akademik maupun organisasi yang sedang dijalani.

Burka & Yuen (2008) memperkirakan prokrastinasi pada mahasiswa mencapai 75%, dengan 50% dari siswa melaporkan bahwa mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi secara konsisten dan menganggapnya sebagai masalah. Steel (dalam Kadi, 2016) menunjukkan 80% sampai 95% mahasiswanya melakukan penundaan. Selain itu, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Djamarah (2009) ditemukan banyak pelajar dan mahasiswa mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan baik, kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu. Oleh sebab itu, mahasiswa memerlukan kemampuan pengaturan waktu yang baik untuk mengerjakan tugas dan kegiatan yang ada, agar semua kegiatan-kegiatannya dapat berjalan dengan baik (Jannah & Muis 2014). Damri, Engkizar & Anwar (2007) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih berperilaku menunda-nunda tugas perkuliahan, sehingga penyelesaian tugas perkuliahan tidak terencana dengan baik dan tepat waktu. Perilaku penundaan tugas tersebut diantaranya disebabkan oleh mahasiswa lebih cenderung melakukan hal-hal yang disenangi daripada mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Dari hasil-hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi cukup tinggi. Perilaku penundaan akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dikarenakan mahasiswa mengalami kesulitan manajemen waktu dan manajemen beban kerja yang sesuai dengan kapasitas atau kemampuan mahasiswa tersebut.

Penelitian tentang prokrastinasi akademik perlu dilakukan karena prokrastinasi akademik cukup memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, diantaranya yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna (Ferrari dan Morales, dalam Ursia, Siaputra, dan Sutanto, 2013). Beberapa penelitian yang telah dilakukan juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif terhadap prestasi akademik (Beck, Koons, & Milgram, 2000; Ellis & Knaus, dalam Zahra & Neti 2015). Frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi menjadikan prokrastinasi penting untuk diteliti (Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007; Surijah, 2007). Selain memiliki frekuensi yang tinggi, prokrastinasi memberi banyak kerugian terhadap pelakunya, kerugian tersebut berupa kerugian materil (nyata yang telah dirasakan) dan immaterial (kerugian atas manfaat yang kemungkinan akan diterima). Fibrianti, 2009; Muhid, 2009; Siaputra, Prawitasari, Hastjarjo, Azwar, 2011; Steel, 2007; Tanriady, 2009; Utomo, 2010).

Ferrari dan Morales (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik memberikan dampak bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Individu yang melakukan prokrastinasi akan selalu menunda pekerjaan yang harus segera diselesaikan dan ketika sadar bahwa apa yang dilakukan adalah salah, tetapi setelah itu melakukannya kembali. Prokrastinasi juga dapat menurunkan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah (Utomo, 2010). Hal tersebut dikarenakan cara asal-asalan pada saat dateline telah tiba dan terburu-buru karena waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugasnya telah terbuang sia-sia di waktu kemarin.

Munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor. Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik ada dua macam, yaitu faktor dari dalam individu (internal) dan luar individu (eksternal). Faktor internal yang meliputi kondisi fisik individu, dan kondisi psikologis individu. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua, dan kondisi lingkungan.

Berdasarkan dari faktor prokrastinasi akademik oleh Ferrari & McCown, faktor internal khususnya kondisi psikologis merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Dalam penjelasannya Ferrari & McCown (Dalam Ghufron dan Risnawatti, 2010) menyatakan bahwa kondisi psikologis mencakup trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam self-regulation dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Pada mahasiswa yang melakukan banyak pekerjaan dalam waktu yang bersamaan, mahasiswa akan merasa terbebani dan akan membuat mahasiswa mengalami kecemasan pada saat deadline tiba. Jika kecemasan tersebut tidak dapat dikelola dengan baik akan menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Nurjayadi (2004) mengatakan bahwa penurunan kinerja individu merupakan dampak dari sikap dan perilaku negatif yang disebabkan oleh stres yang berlebihan dan akan menimbulkan kelelahan emosi.

Kelelahan emosi adalah suatu perasaan emosional yang berlebihan dan sumber daya emosi seseorang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain (Maslach dan Jackson, 1981). Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa kelelahan emosi masuk ke dalam faktor kondisi psikologis individu, di-mana stres disebabkan oleh kecemasan dalam berhubungan sosial yang kemudian menyebabkan terjadinya kelelahan emosi. Dalam penjelasan faktor kondisi psikologis menurut Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2010), kecemasan merupakan bagian dari kondisi psikologis individu sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kelelahan emosi merupakan bagian dari faktor kondisi psikologis individu dan dapat menjadi faktor dari prokrastinasi akademik.

Leiter dan Maslach (2001) kelelahan emosi atau dikenal sebagai emotional exhaustion adalah suatu keadaan di mana seorang pekerja merasa kehabisan tenaga, kehilangan gairah kerja dan bersikap acuh tak acuh. Zaglady (dalam Santika & Sudibia, 2017) mengungkapkan bahwa kelelahan emosi merupakan respon individu yang unik terhadap stres yang dialami di luar kelaziman pada hubungan interpersonal karena dorongan emosional yang kuat, timbulnya perasaan seakan tidak ada orang yang membantunya, depresi, perasaan terbelenggu dan putus asa. Seseorang terkadang dihadapkan pada pengalaman negatif sehingga dapat menimbulkan ketegangan emosional. Situasi tersebut secara terus menerus dan akumulatif dapat menguras energi seseorang (Maslach, dalam Sutjipto 2001).

Terdapat tiga aspek dalam kelelahan emosi menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) yaitu (a) Fisik: ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, gangguan lambung (gangguan gastrointestinal), mudah terluka, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan pernafasan, lebih sering berkeringat, kepala pusing (migrant), kanker, ketegangan otot serta problem tidur (seperti sulit tidur, terlalu banyak tidur); (b) Emosi: terdapat di dalam komponen afektif manusia. Kelelahan di dalam hal emosi yaitu: mudah lupa, sulit konsentrasi, mudah menangis, mengalami kebosanan, tidak percaya diri, putus asa, mudah cemas, gelisah, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, dan kesepian; (c) Mental: kelelahan yang berupa kecemasan, ketegangan, bingung, sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, depresi, dan mengasingkan diri, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan spontanitas dan kreatifitas, kehilangan semangat hidup, serta menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.

Tuckman (dalam Saputra, 2019) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik mengacu pada kondisi individu yang meninggalkan, menunda atau menghindari tugas akademik yang seharusnya diselesaikan. Menurut Roza (2019) salah satu faktor yang mendasari mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik diantaranya karena merasa kelelahan dan keengganan untuk menjalani aktivitas hal itu yang dikatakan kelelahan emosi. Schaufeli dan Enzmann (dalam Alifandi, 2016) mengatakan bahwa penyebab dari kelelahan emosi diantaranya adalah beban kerja, tekanan waktu, kurangnya dukungan social, dan stres karena peran yang disebabkan oleh kegiatan akademik dan non akademik yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Milana (2008) yang mengatakan terdapat hubungan yang positif antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik, jika seorang mahasiswa yang mengalami kelelahan emosi semakin tinggi maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya. Begitu juga sebaliknya, apabila seorang mahasiswa mengalami kelelahan emosi yang rendah, maka semakin rendah pula kemungkinan mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi akademik. Hal itu diperkuat dengan teori yang dikemukakan oleh Maslach (dalam Sutjipto, 2001) bahwa seseorang pada umumnya seringkali mengalami emosi negatif, namun apabila emosi-emosi negatif tersebut tidak dapat dikuasai, mereka akan bersikap impulsif, menggunakan mekanisme pertahanan diri secara berlebihan atau menjadi terlarut dalam permasalahan. Anoraga (2011) juga mengatakan bahawa mahasiswa yang memiliki kegiatan yang menguras tenaga dan pikiran berlebihan, akan merasa lelah dan akan mucul juga suatu ketegangan, rasa lemah, cepat marah, sulit berkonsentrasi maupun bekerja secara efektif. Kondisi tersebut akan menimbulkan kelelahan emosi, yang akhirnya menyebabkan individu tersebut melakukan prokrastinasi.

**METODE**

 Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel terikat *prokrastinasi akademik* dan variabel bebas *kelelahan emosi*. Prokrastinasi akademik merupakan bentuk penundaan yang dilakukan sampai hari nanti, yang identik dengan bentuk kemalasan. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus atau tugas kursus.

 Prokrastinasi akademik akan diungkap melalui skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan aspek prokrastinasi akademik dari Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2010). Adapun aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) adalah (a) penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas, (b) kelambanan dalam mengerjakan tugas, (c) kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, (d) kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

 Kelelahan emosi adalah suatu perasaan yang emosional berlebihan dan sumber daya emosional seseorang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain. Kelelahan emosi atau dikenal sebagai *emotional exhaustion* yang dimaksud adalah suatu keadaan di mana seorang pekerja merasa kehabisan tenaga, kehilangan gairah kerja dan bersikap acuh tak acuh.

 Kelelahan emosi akan diungkap melalui skala kelelahan emosi yang disusun berdasarkan aspek kelelahan emosi oleh Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001). Adapun aspek-aspek kelelahan emosi yang dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) adalah fisik, emosi, dan mental.

Masing–masing skala dibuat menggunakan pernyataan favorable dengan mekanisme skoring rentang skor 1 sampai 4 menggunakan pilihan ganda nilai tertinggi 4 untuk pernyataan Sangat Setuju (SS), 3 untuk pernyataan Setuju (S), 2 untuk pernyataan Tidak Setuju (TS) dan 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Setuju (STS).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktivis organisasi. Adapun karakteristik subjek penelitian yakni mahasiswa yang aktif dalam mengikuti organisasi baik di dalam maupun di luar kampus, dan sedang berkuliah di Yogyakarta. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 80 orang, yang terdiri dari mahasiswa dari beberapa universitas di Yogyakarta.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis hubungan atau korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel prediktor dan variabel kriteria. Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis *product moment* dari Karl Pearson karena penelitian ini bertujuan mengungkap hubungan antara prokrastinasi akademik sebagai variabel prediktor (X) dengan kelelahan emosi sebagai variabel kriteria (Y) (Azwar, 2015). Analisis data penelitian ini menggunakan program IBM SPSS (versi 20.0).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi di Yogyakarta. Hasil analisis product moment menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,579 dan p = 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi. Dengan demikian diartikan bahwa semakin tinggi kelelahan emosi maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi, sebaliknya semakin rendah tingkat kelelahan emosi maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi.

Berdasarkan hasil analisis, hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga mengungkap bahwa kelelahan emosi menjadi faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Kelelahan emosi tercakup dalam faktor internal pada prokrastinasi akademik, yaitu kondisi psikologis individu. Kelelahan emosi diartikan sebagai kelelahan yang berhubungan dengan perasaan yang ditandai dengan timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai pekerjaan atau kegiatan, yang pada penelitian ini berkonsep pada mahasiswa aktivis organisasi.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Milana (2008) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adanya hubungan antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik berarti setiap aspek pada kelelahan emosi memberikan sumbangan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi kelelahan emosi, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah kelelahan emosi maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Menurut Roza (2018), salah satu faktor yang mendasari mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik diantaranya karena merasa kelelahan baik secara fisik maupun emosi sehingga enggan untuk menjalani aktivitas. Kelelahan emosi merupakan bagian dari permasalahan psikologis individu dimana akan mempengaruhi individu untuk melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) mengungkapkan bahwa aspek kelelahan emosi yaitu: aspek fisik, aspek emosi dan aspek mental.

Aspek fisik dalam kelelahan emosi yaitu fisik individu ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah ketika sedang melakukan aktivitas. Terkadang individu juga mengalami gangguan lambung (gangguan gastrointestinal), hal tersebut dikarenakan individu akan cenderung tidak selera untuk makan namun individu tetap berfikir secara berlebihan yang membuat stress. Hendarin (2018) menjelaskan ketika seseorang mengalami stres atau rasa cemas akan dirasakan efeknya pada perut atau pencernaan. Individu juga merasa mudah lelah secara fisik sehingga individu cenderung lebih sering berkeringat dan mengalami gangguan pernafasan. Selain itu individu mengalami kepala pusing (migrant) karena ketegangan pada otot, serta dapat mengalami problem tidur (seperti sulit tidur atau terlalu banyak tidur) bahkan hingga menyebabkan kematian. Ferrari dan McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) mengatakan bahwa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu yang kurang baik, dapat mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Menurutnya Ferrari dan McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) individu yang mengalami fatigue atau kelelahan serta gangguan pada kesehatan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek di lapangan bahwa subjek yang mengalami keadaan seperti sering merasa pusing, jantung berdetak lebih kencang ketika berkegiatan, lambung terasa perih ketika menghadapi banyak kegiatan, kesulitan untuk tidur di malam hari, lebih banyak berkeringat walaupun cuaca tidak panas, dan sering mengalami sesak nafas ketika mengikuti kegiatan dalam organisasi yang diikutinya akan cenderung untuk melakukan penundaan pada pekerjaan atau tugas akademiknya.

Aspek selanjutnya adalah Emosi. Emosi terdapat di dalam komponen afektif manusia. Individu yang mengalami kelelahan dalam hal emosi akan mengalami gejala seperti sulit berkonsentrasi yang juga mengakibatkan individu mudah lupa, mudah menangis, mengalami kebosanan, tidak percaya diri, putus asa, mudah cemas, gelisah, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, dan kesepian. Menurut Salomon dan Rothbulm (1984), mahasiswa yang percaya diri memiliki keyakinan yang tinggi atas kemampuan dirinya sendiri serta cenderung memiliki harapan yang realitis, dan bahkan mempunyai pikiran yang positif atas harapan yang terwujud. Sebaliknya jika mahasiswa mempunyai tingkat kepercayaan dirinya rendah maka akan membuat mahasiswa tersebut merasa putus asa akan tugas yang dikerjakan. Secara tidak langsung hal inilah yang menyebabkan mahasiswa cederung malas mengerjakan tugas akademiknya, sehingga melakukan prokrastinasi akademik. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan subjek berdasarkan penelitian bahwa subjek yang mengalami kebingungan atau tidak tahu apa yang harus dikerjakan, sering tersinggung dengan teman yang mengajak bercanda, merasa mudah bersedih, mudah marah, dan merasa semakin gelisah semakin hari ketika berkegiatan didalam organisasi yang diikutinya akan cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Aspek selanjutnya dari kelelahan emosi adalah aspek mental. Individu yang mengalami kelelahan secara mental akan ditandai dengan gejala yang berupa kecemasan, ketegangan, bingung, sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, depresi, dan mengasingkan diri, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan spontanitas dan kreatifitas, kehilangan semangat hidup, serta menurunnya harga diri dan rasa percaya diri. Menurut Ferarri dan McCown (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) prokrastinasi akan lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang penuh dengan tekanan dan membuat tidak nyaman. Mahasiswa aktivis organisasi yang memiliki beban kerja terlalu banyak tanpa ada dukungan dari rekan-rekan lama-kelamaan akan merasa jenuh dan merasa bahwa lingkungan kerjanya tidak kondusif dan tidak nyaman. Akibat dari lingkungan yang tidak nyaman akan menyebabkan gejala negatif bagi mental, seperti lesu dan tidak bergairah yang menggambarkan keadaan fisik dan mental menjadi lelah dan lemah. Beban kerja atau aktivitas non akademik yang berlebihan juga dapat menyebabkan stres jika banyaknya pekerjaan akademik melebihi kapasitas kemampuan mahasiswa, maka mengakibatkan mahasiswa tersebut mudah lelah (Lubis, dkk 2015). Ketika kondisi mental mengalami kelelahan maka mahasiswa akan cenderung melakukan tindakan prokrastinasi. Hal ini tentunya juga diperkuat dengan pernyataan subjek di lapangan bahwa subjek yang merasa canggung ketika ada permasalahan dalam organisasi yang diikutinya, merasa cepat lelah saat melakukan kegiatan, sering merasa cemas saat berorganisasi bersamaan dengan padatnya jadwal perkuliahan, sering tidak berterus terang dengan keluhan yang dialaminya (membohongi diri sendiri), lebih sering memisahkan diri ketika tertimpa masalah, dan sering mengasingkan diri ketika memiliki banyak kegiatan baik di organisasi maupun perkuliahan merupakan ciri dari mahasiswa yang mengalami kelelahan emosi, sehingga mahasiswa tersebut cenderung melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas akademiknya.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0,335, menunjukkan bahwa variabel kelelahan emosi memberikan memberikan sumbangan efektif sebesar 33,5% terhadap variabel prokrastinasi akademik dan sisanya 66,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya menurut Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor internal lainnya yaitu kondisi fisik individu dan juga faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat kategorisasi prokrastinasi akademik yaitu kategorisasi tinggi sebesar 25% (20 subjek), kategorisasi sedang sebesar 51,25% (41 subjek), dan kategorisasi rendah 23,75% (19 subjek). Pada kategorisasi variabel kelelahan emosi yaitu kategorisasi tinggi 15% (12 subjek) kategorisasi sedang 76,25% (61 subjek), dan kategorisasi rendah 8,75% (7 subjek). Sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa aktivis organisasi memiliki prokrastinasi akademik dan kelelahan emosi dalam kategori sedang.

Pada variabel kelelahan emosi, mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 15% (12 subjek) dimana skor kelelahan emosi lebih besar dari 90. Individu ini merupakan individu yang mengalami kelelahan mencapai puncaknya sehingga tidak mampu untuk melakukan segala sesuatu dengan fokus dan baik. Mahasiswa ini memiliki kontrol diri kurang baik sehingga individu tersebut tidak mampu mengelola perasaan-perasaan yang impulsif dan emosi yang menekan, sehingga akan cenderung untuk menyerah dalam mengahadapi situasi yang tidak menyenangkan (Goleman, 1995). Mahasiswa yang memiliki tingkat kelelahan emosi tinggi juga mempunyai tingkat motivasi atau keinginan yang rendah sehingga tidak mampu mengatur waktu dan memahami dirinya dengan baik sehingga rutinitas antara kuliah dan berkegiatan tidak dapat berjalan secara seimbang (Gibson, dalam Latif 2005).

Kategori sedang sebesar 76,25% (61 subjek) dimana skor skala kelelahan emosi lebih besari dari 60 dan kurang dari 90. Mahasiswa yang berada dalam kategori sedang ini mengalami kondisi kelelahan emosi yang cukup dimana kecenderungan untuk menunda suatu pekerjaan cenderung tinggi. Babakus (1999) mengungkapkan bahwa kelelahan emosi selalu didahului dengan timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai bekerja, kebiasaan buruk ini mengubah individu menjadi frustasi atau marah pada diri sendiri. Mahasiswa dengan tingkat kelelahan emosi sedang cenderung mengalami kesulitan dalam memulai mengerjakan sesuatu walaupun mahasiswa tersebut telah menyusun jadwal untuk melakukan pekerjaan tersebut. Mahasiswa juga mengalami penurunan kinerja sebagai dampak dari sikap dan perilaku negatif yang disebabkan oleh kelelahan emosi (Nuryadi, 2004).

Kategori rendah 8,75% (7 subjek) dimana skor kelelahan emosi lebih dari 90. Cahya (2019) mengatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kelelahan emosi dalam kategori rendah ini akan mengalami gangguan terhadap pikiran dan mood nya, ditandai dengan sering mengalami badmood, sering mengeluh, mengalami penurunan nafsu makan, perubahan pola tidur, dan sulit berkonsentrasi. Moore (2000) mengatakan bahwa individu yang mengalami kelelahan secara emosi akan sering kehilangan rasa percaya diri dan kurang bersemangat dalam melakukan suatu pekerjaan. Individu tersebut akan cenderung memikirkan hal-hal negatif yang membuatnya akan semakin lelah secara emosi sehingga akan cenderung untuk menunda pekerjaan nya.

Kategorisasi variabel prokrastinasi akademik yaitu kategorisasi tinggi sebesar 25% (20 subjek) dimana skor skala prokrastinasi akademik lebih besar dari 45. Young (2004) mengungkapkan bahwa karakteristik pelaku prokrastinasi akademik yang erat adalah seseorang yang kurang dapat mengatur waktu dengan baik, memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, menganggap diri terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas, terlalu perfeksionis sehingga memanipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap pekerjaan tidak dapat dilakukan tanpanya, memiliki banyak ide besar tetapi tidak dilakukan dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan untuk menghindari tekanan.

Kategori sedang sebesar 51,25% (41 subjek) dimana skor prokrastinasi akademik lebih besar dari 30 dan kurang dari 45. Burka & Yuen (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) berpendapat bahwa adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang procrastinator. Seseorang yang melakukan prokrastinasi memiliki pandangan bahwa tugas harus dikerjakan dengan sempurna sehingga procrastinator merasa nyaman untuk tidak melakukannya dengan segera, dikarenakan jika tugas dikerjakan sesegera mungkin dengan mood yang kurang baik maka tidak akan menghasilkan tugas yang sempurna. Penundaan akademik dapat dikatakan sebagai prokrastinasi akademik apabila penundaan tersebut sudah merupakan pola atau kebiasaan yang menetap dan selalu dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi suatu tugas yang disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki prokrastinator tersebut.

Kategori rendah sebesar 23,75% (19 subjek) dimana skor skala prokrastinasi akademik lebih kecil dari 30. Mahasiswa yang berada didalam kategori rendah hanya melakukan prokrastinasi sebagai suatu perilaku penundaan sesaat. Penundaan ini dilakukan hanya karena mahasiswa ingin rehat sejenak dalam tugas nya, namun setelah merasa cukup mahasiswa tersebut akan melanjutkan untuk mengerjakan tugas akademiknya. Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa dalam kategori rendah ini mengindikasikan bahwa, mahasiswa yang aktiv dalam berorganisasi tetap mengutamakan tugas perkuliahan nya meskipun terjadi penundaan sesaat, akan tetapi mahasiswa tetap mengumpulkan tugasnya dan mengikuti perkuliahan tepat waktu.

Berdasarkan berbagai pemaparan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kelelahan emosi maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik, sebaliknya jika semakin rendah kelelahan emosi maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan ada korelasi positif antara Kelelahan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa aktivis organisasi di Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (rxy) = 0,579 dengan p = 0,000 (p < 0,01). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kelelahan emosi maka semkain tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi. Sebaliknya semakin rendah tingkat kelelahan emosi makan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi.

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (R Squared) sebesar 0,335 yang menunjukkan bahwa variabel kelelahan emosi memiliki kontribusi sebesar 33,5% terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi dan sisanya 66,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti, seperti faktor internal lainnya yaitu kondisi fisik individu dan juga faktor eksternal yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Sedangkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kelelahan emosi dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 51,25% (41 subjek) dan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dengan 76,25% (61 subjek) yang artinya sebagian besar subjek dalam penelitian ini mengalami kelelahan emosi dan melakukan prokrastinasi akademik.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyadari masih ada kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penelitian ini. Kekurangan dalam penelitian ini adalah penyebaran alat ukur disaat pandemi covid-19 yang membuat subjek tidak berada dalam kondisi dimana sedang aktif dalam kegiatan organisasi, sehingga ketika mengisi alat ukur membuat subjek membayangkan kondisi saat aktif berorganisasi dan dapat menimbulkan jawaban yang tidak sesuai dengan kondisi mahasiswa aktivis organisasi. Berkaitan dengan kekurangan tersebut peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna dalam proses penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kelelahan emosi dan prokrastinasi akademik. Adapun saran yang peneliti berikan sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membuat mahasiswa lebih melek dan menyadari bahwa beban kerja atau aktivitas non akademik yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan jika banyaknya pekerjaan akademik melebihi kapasitas kemampuan mahasiswa, maka dapat mengakibatkan mahasiswa tersebut mudah lelah, baik lelah secara fisik, emosi, maupun mental. Lelah fisik, emosi, dan mental dialami mahasiswa, maka mahasiswa akan mengalami kelelahan emosi yang berdampak pada terganggunya kondisi psikologis mahasiswa yang akan menyebabkan tidak teraturnya mahasiswa dalam menjalani aktivitas. Salah satu usaha agar tidak terjadinya kelelahan emosi dengan cara mengontrol beban kerja yang diterima, baik beban fisik, emosi, maupun mental sesuai dengan kapasitas kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa. Pengelolaan beban kerja tersebut dapat dilakukan dengan membuat skala prioritas untuk setiap kegiatan, juga dapat dilakukan dengan cara lebih memperhatikan dan mengenali keadaan tubuh diri sendiri. Ketika mahasiswa khususnya mahasiswa aktivis organisasi dapat mengontrol beban kerja dan emosi dengan baik, maka akan lebih mudah untuk menjalani aktivitas yang telah menjadi pilihannya (sebagai mahasiswa dan sebagai aktivis organisasi) sehingga kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik menjadi rendah.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, sumbangan efektif kelelahan emosi terhadap prokrastinasi pada mahasiswa aktivis organisasi sebesar 33,5% sehingga masih banyak faktor lain yang dianggap dapat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memperhatikan faktor lain yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Faktor-faktor lain tersebut antara lain faktor internal seperti kondisi fisik individu dan fakor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Peneliti juga menyarankan untuk peneliti selanjutnya lebih baik melakukan penelitian di saat yang benar-benar menggambarkan kondisi mahasiswa sedang aktif berorganisasi agar hasil penelitian yang didapatkan benar-benar sesuai dengan tujuan peneliti.

# DAFTAR PUSTAKA

Al-Adawiyah, R., & Syamsudin, H. (2008). Agrar Ngampus Tak Sekadar Status. Surakarta: Indiva Media Kreasi.

Alifandi, Y. (2016). Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

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

Anoraga, P. (2001). Psikologi Kerja, Rineka Cipta, Jakarta.

Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). Metode penelitian. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta. : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas (Edisi 4). Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2017). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Burka, J.B., & Yuen, L.M. (2008). Procrastination. Cambridge: Da Capo Press

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.

Damri., Engkizar., & Anwar, F. (2006). Hubungan self-efficacy dan Procrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. Jurnal Bimbingan Konseling. 74-95

Djamarah., Syaiful, B., & Aswan, Zain. (2009). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.

Ferrari, J. R., & Morales, J. F. D. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinator: Further Evidence. Chicago. The Spanish Journal of Psychology. (http://psycnet.apa.org/journals/jid/30/3/163/) .

Ferrari, J.R., Johnson., Judith L., & McCown., William, G. (1995). Procrastination and Task Avoidance; Theory, Research, and Treatmnet. Plenum Press, New York.

Ghufron, M.N. & Risnawati, R. (2010). Teori-teori Psikologi, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group.

Greenberg, J. (1990). Organizational justice: yesterday, today, and tomorrow. Journal of Management, 16(2), 399–432.

Hadi, S. (2017). Metodologi riset. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Hadi, S. (2015). Statistika. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Haryono, E., Akhdinirwanto, W., & Ashari. (2014). Pengaruh Keaktifan Berorganisasi dan Konsep Diri terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Fisika Universitas Muhammadiyah Purworejo Tahun Akademik 2013/2014. Jurnal Radiasi, 4(1), 77-80. Diakses dari http://ejournal.umpwr.ac.id/index.php/radiasi/article/view/1143

Houkes., Janssen., Jonge., & Baker. (2003). Specific Determinant of Intrinsic Work Motivation, Emotional Exhaustion and Turnover Intention : A Multisample Longitudinal Study. Journal of Occupational and Organizational Psychology. 76(1), 427-450.

Jannah, M., & Muis, T. Dr. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Jurnal BK UNES,A 4(3), 1 – 8.

Kadi, A.P.U (2016). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Self Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi 2013 (Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman). eJournal Psikolog,i 4(4), 457-471.

Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., Fakultas. (2015). Coping stress pada mahasiswa yang bekerja. Jurnal Diversita, 1(2), 48–57.

Maemunah, M. (2018). Aalisis Keterkaitan role conflictdan burnout terhadap job outcomes auditor internal (survey pada auditor internal di 7 BUMN Kota Bandung). Journal of Chemical Information and Modeling, 19(1), 1–8. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Mansyur, M. (1978). Aktivis Kampus. Jakarta: Cypress Statuta Universitas Udayana. (2009). Bali: Universitas Udayana.

Maslach C. & Jackson S.E., 1981. The Measuremen of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior 2, 99-113

Mayanda, F. (2018). Hubungan antara Strategi Coping dengan Kelelahan Emosional Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Kota Banda Aceh. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Aceh.

Milana, A. (2008). Hubungan antara Kelelahab Emosional (Emotional Exhaustion) dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Surabaya.

Nafeesa (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya, 4(1).

Nitami., Mayrika., Daharnis., & Yusri. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. Konselor, 4(1), 1-12.

Nurjayadi, D. R. (2004). Burnout pada Karyawan. Pronesis, 6(11), 40-54.

Parera, F.M. (2000). Pribadi-Pribadi Pembuka Cakrawala. Cendekiawan Kampus dan Peneliti Lapangan.

Paryati, S. (2004). Belajar Efektif di Perguruan Tinggi.Simbiosa Rekatama Media, Bandung.

Roza, F. (2018). Hubungan antara Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Swasta Dharma Patrra Pangkar Beranolan. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Medan.

Santika., Putu, B., & Sudibia., G. A. (2017). Pengaruh Kelelahan Emosional terhadap Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi. E-Journal Manajemen Unud, 6(2). 635.

Saputra, Y.A. (2020). Hubungan antara Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Yogyakarta.

Septiyani, T. (2018). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Yogyakarta.

Setyono, A. (2013). Pengaruh Keaktifan Berorganisasi dan Kerajinan Beribadah terhadap Kematangan Kepribadian pada Mahasiswa PAI Semester VI Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Salatiga. Skripsi. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Salatiga.

Solomon, L. J., Rothblum, E. D. (1984). Procrastination Assessment Scale Students. Dalam M. Hersen & A. S. Bellack. Dictionary of Behavioral Assessment Techniques. New York: Pergammon Press.

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoritical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin. 133(1), 65-94.

Sutjipto. (2001). Burnout Guru Sekolah Dasar: Survey di Kecamatan Ciputat, Tangerang, Atma nan Jaya.

Sutriyono., Riyani., & Prasetya. (2012). Perbedaan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw Berdasarkan Tipe Kepribadian A dan B. Satya Widya, 28(2). 127-135.

Tim Redaksi KBBI PB. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Keempat). Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.

Utomo, D. (2010). Hubungan Antara Pemalasan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik. Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Surakarta. Diunduh dari http://etd.eprints.ums.ac.id/10347/1/F100060039.pdf

Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan’s technical-vocational colleges. International Journal of Educational Development, 24(3), 283–301. https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001

Zaglady, A. L. (2005). Pengaruh Kelelahan Emosi Terhadap Kepuasann Kerja dan Kinerja dalam Pencapaian Komitmen Organisasi. diakses dari http//jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/1Apr05124.pdf

Zahra., & Neti. (2015). Prokrastinasi Akademik Menghambat Peningkatan Prestasi Akademik Remaja di Wilayah Perdesaan. Jurnal. Ilmu. Keluarga. & Konsultasi, (8) 3. 163-172.