

## **Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan *academic burnout*?**

Faradita Marchella<sup>1</sup>, Andik Matulesy<sup>2\*</sup>, Nindia Pratitis<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*E-mail: [andikmatulesy@untag-sby.ac.id](mailto:andikmatulesy@untag-sby.ac.id)

**Published:**  
3 Mei 2023

### **Abstract**

*This study aims to look at the relationship between Academic Burnout and Academic Procrastination. Academic Burnout is the independent variable in this study. While academic procrastination is the dependent variable. The sample of this research was final year students in the city of Surabaya with a total of 130 respondents. The sampling used is non-probability sampling with incidental sampling technique, which is a method of determination based on chance, that is, anyone who meets the researcher can be used as a sample, if it is deemed that person meets the appropriate criteria as a data source. Collecting research data using a questionnaire. Hypothesis testing was carried out with the results of a correlation coefficient of 0.178 with a significance level of  $p = 0.042$  ( $p > 0.0$ ) which showed a very significant positive relationship between academic burnout and academic procrastination, meaning that the higher the academic burnout, the higher the procrastination behavior of undergraduate students. finally in the city of Surabaya.*

**Keywords:** *Academic Burnout, Academic Procrastination, Final Year Student*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik. *Academic Burnout* ini menjadi variabel independent pada penelitian ini. Sedangkan prokrastinasi akademik merupakan variabel dependen. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di kota Surabaya sejumlah 130 responden. Pengambilan sampel yang digunakan yakni *non probability sampling* dengan Teknik *incidental sampling*, yaitu suatu metode penentuan berdasarkan kebetulan, yaitu dengan siapa saja yang bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bilamana dipandang orang tersebut memenuhi kriteria yang sesuai sebagai sumber data. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuisioner. Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,178 dengan taraf signifikansi  $p = 0,042$  ( $p > 0.0$ ) yang menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi *academic burnout*, maka .semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir di kota Surabaya

**Kata kunci:** *academic burnout, prokrastinasi akademik, mahasiswa tingkat akhir*

**Copyright © 2023. Faradita Marchella, Andik Matulesy, Nindia Pratitis**

## **Pendahuluan**

Mahasiswa merupakan jenjang pendidikan formal yang mensyaratkan kemampuan bertindak dan mencipta sesuatu. Sebagai anggota perguruan tinggi, mahasiswa didorong untuk mandiri dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Tugas kuliah, tugas di lapangan, praktikum, dan tugas akhir atau skripsi termasuk di antara tanggung jawab akademik tersebut. Mahasiswa pada tahun akademik terakhir mereka adalah mereka yang telah menyelesaikan setidaknya tujuh semester dari program gelar mereka dan memenuhi syarat untuk mendaftar di tesis atau tugas akhir (TA) mata kuliah. Mahasiswa tahun terakhir tersebut berusia antara 20 dan 25 tahun. (Winkel dalam Alexander, 2015).

Prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan umum mahasiswa untuk menunda tugas akademik seperti menyelesaikan tugas, mempersiapkan ujian, dan melakukan administrasi akademik (Zacks & Hen, 2018). Mahasiswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan proyek pada waktu tertentu, tetapi ketika waktunya tiba, mereka mungkin tidak mematuhi jadwal mereka, sehingga menyebabkan keterlambatan atau penyelesaian tugas yang tidak memadai dengan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada hal-hal yang seharusnya mereka lakukan. dilakukan (Nafeesa, 2018). 90% mahasiswa adalah penunda, 25% adalah penunda kronis, dan kebanyakan dari mereka putus sekolah, menurut William (2012). Oleh karena itu, cukup banyak mahasiswa yang terlibat dalam Prokrastinasi. Kuantitas ini akan meningkat sesuai dengan durasi sesi belajar mahasiswa (Sagita et al., 2017).

Prokrastinasi adalah tindakan penundaan yang disengaja meskipun dalam kondisi buruk (Steel & Klingsieck, 2016). mahasiswa yang cenderung menunda-nunda seringkali tidak memulai dan menyelesaikan tugas mereka segera setelah menerimanya (Utaminingsih & Setyabudi, 2012). Demikian pula, mahasiswa yang terbiasa mengulur waktu sambil menyelesaikan proyek seringkali kekurangan waktu untuk menyelesaikannya. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan prokrastinasi dan pengalihan tugas kuliah oleh mahasiswa yang terganggu oleh kegiatan lain yang dapat mengurangi fokus (McCloskey, 2011).

Kecemasan evaluasi, ketidakmampuan untuk mengelola pengendalian diri, ketidakmampuan untuk memutuskan atau membuat pilihan, penolakan tugas, takut akan dampak keberhasilan, dan *perfeksionisme* terhadap kemampuan diri adalah beberapa penyebab prokrastinasi pada mahasiswa (Solomon & Rothblum, 1984). Ketika mahasiswa memiliki masalah dengan tugasnya, waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya secara tidak langsung bertambah, dan mahasiswa tersebut gagal menyerahkan pekerjaannya tepat waktu. Selain itu, menurut temuan studi pendahuluan yang dilakukan oleh para akademisi, jumlah tugas yang terkumpul membuat mahasiswa enggan menyelesaikannya. Menurut Widyastar dkk. (2020), mahasiswa yang melebihi waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas dianggap melakukan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca untuk lebih memahami *academic burnout* dan prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa.

Menurut teori sebelumnya, salah satu penyebab Prokrastinasi individu adalah keadaan psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional. *Burnout* berasal dari kata kerja *burnout*, yang menandakan kelelahan atau kegagalan yang disebabkan oleh tuntutan berlebihan pada energi, kekuatan, dan sumber daya seseorang (Freudenberger, 1975).

---

*Burnout* digambarkan sebagai situasi individu yang bermanifestasi sebagai kelelahan atau ketidakpuasan akibat kegagalan mencapai sesuatu yang diantisipasi (Freudenberger dan Richelson dalam Farhati & Rosyid, 1996). Keterampilan pemecahan masalah yang tidak efektif di kelas akan membuat mahasiswa rentan pada kelelahan. *Academic burnout* ditandai dengan rasa lelah karena tanggung jawab belajar, bersikap sinis terhadap tugas kuliah, dan merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Mahasiswa yang mengalami *Academic burnout* akan melakukan pengerjaan tugas dengan buruk dan melakukan ujian dengan buruk sampai-sampai mereka dapat dikeluarkan dari perguruan tinggi (Law, 2007). *Academic burnout* adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kecenderungan depersonalisasi, kelelahan emosional, dan sentimen keberhasilan pribadi yang buruk. Hal tersebut dihasilkan oleh beban, stress, atau faktor psikologis lain yang berkaitan dengan proses pembelajaran yang dijalani mahasiswa. (Yang 2004).

*Academic burnout* ditandai dengan kelelahan depersonalisasi, emosional, dan berkurangnya pencapaian pribadi. Hal ini dirasakan oleh mahasiswa di sektor akademik, menyebabkan mereka melakukan tugasnya dengan buruk. memiliki rasa malas yang besar saat mengerjakan tugas hingga dapat menunda mengerjakan tugas tersebut hingga mahasiswa bisa mendapatkan hasil ujian yang buruk.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diartikan sebagai perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh individu ini dilakukan karena mahasiswa mengalami *academic burnout*, menyebabkan keterlambatan penyelesaian pekerjaan, gagal menyelesaikan tugas tepat waktu, atau tidak menyelesaikan tugas sama sekali. Setelah melakukan wawancara dengan berbagai mahasiswa senior, beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mereka menunda-nunda pekerjaan rumah selama kuliah karena kemalasan, fokus mahasiswa teralihkan pada hal lain di luar akademik, instruksi tugas yang kurang jelas, tugas yang terlalu berat, terlalu lama menggunakan *smartphone* atau bermedia *social*, terlalu banyak melakukan kegiatan diluar dengan teman sebaya, tugas-tugas di rumah yang harus diselesaikan hari itu dan kondisi fisik dan mental mahasiswa yang lelah. Atas dasar faktor-faktor ini, dapat ditentukan apakah siswa memilih aktivitas yang lebih menyenangkan bagi mereka. Kebiasaan menunda-nunda juga sudah menjadi kebiasaan bagi mereka saat mendapat tugas hingga memiliki motivasi untuk mengerjakannya; beberapa mahasiswa bahkan mengklaim bahwa jika batas waktu yang ditentukan oleh instruktur telah lewat, mereka tidak selesai dan tidak dikumpulkan. Menurut Solomon dan Rothblum (1984), efek negatif dari menyelesaikan proyek ketika tenggat waktu tidak diselesaikan atau ditangani dengan bijaksana adalah sebagai berikut: Akibatnya, hasil yang diperoleh mahasiswa juga di bawah standar dan tidak sesuai dengan harapan mereka.

Studi sebelumnya ditemukan hubungan antara *Academic burnout* dengan prokrastinasi pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Siantarjo (Winahyu & Wiryosutomo, 2020). Terdapat korelasi yang signifikan antara burnout siswa dan prokrastinasi pada siswa SMA, menurut penelitian sebelumnya (akir et al., 2014). Prokrastinasi akademik juga dikaitkan dengan gejala *burnout* seperti kelelahan emosional, *sinisme*, dan penurunan kompetensi akademik (Balkis, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi terkait dengan *Academic Burnout* di kalangan siswa.

*Academic burnout* dan Prokrastinasi akademik, variabel yang digunakan dalam penelitian ini, identik dengan yang digunakan dalam penelitian sebelumnya. Responden terdiri dari mahasiswa aktif, dan variabel yang digunakan adalah *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya terletak pada responden yang disurvei, terutama mahasiswa tahun terakhir perkuliahannya, dan di kota Surabaya tempat penelitian

dilakukan. Berdasarkan fenomena yang dikemukakan di atas maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *academic burnout* dengan Prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Penelitian ini dikemas dalam sebuah judul “Hubungan antara *academic burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya”

## **Metode Penelitian**

### ***Desain Penelitian***

Penelitian yang dilakukan ini termasuk kedalam penelitian dengan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016), metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan Teknik pengambilan sampel yang umumnya dilakukan secara random, serta pengumpulan datanya menggunakan instrument penelitian dan analisis datanya bersifat kuantitatif atau berdasarkan *statistic* dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu factor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih factor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Suryabrata (2003). Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan tujuan mencari ada atau tidaknya hubungan antara *Academic Burnout* sebagai variabel bebas dengan Prokrastinasi Akademik sebagai variabel terikat, berdasarkan data *statistic* yang didapat.

### ***Partisipan Penelitian***

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, sebagian dari populasi yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai wakil dari populasi yang diteliti. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*, yaitu suatu mode penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/ *incidental* bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui tersebut sesuai sebagai sumber data. Sugiyono, (2021)

### ***Instrumen***

#### ***Pengembangan Alat Ukur***

Skala yang digunakan untuk pengukuran kedua skala di atas adalah dengan skala Likert dengan range skor untuk pernyataan item, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skoring terhadap aitem menunjukkan respon Sangat Setuju (SS) = 4, menunjukkan respon Setuju (S) = 3, menunjukkan respon menunjukkan respon Tidak Setuju (TS) = 2, dan menunjukkan respon Sangat Tidak Setuju (STS) = 1.

### ***Uji Normalitas***

Kriteria pengujian normalitas adalah jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal. Sebaliknya apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara tidak normal. Pada penelitian kali ini, hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan mendapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,200 yang berarti  $p > 0,05$ , sehingga data dari penelitian ini dinyatakan dapat berdistribusi dengan normal. Uji *one sample Kolmogorov-Smirnov* dilakukan dengan

bantuan program komputer SPSS versi 29.00 (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

| Variabel  | Sig, (p) | Keterangan |
|---|----------|------------|
| <i>Academic Burnout</i> -Prokrastinasi Akademik | 0,200    | Normal     |

**Sumber: output SPSS 29.00 for windows**

### Uji linieritas

Data penelitian dapat dikatakan berkorelasi secara linier atau signifikan apabila nilai pada Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05 ( $P > 0,05$ ). Sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $P < 0,05$ ), maka data dikatakan tidak linier. Pada penelitian ini, hasil dari uji linieritas yang telah dilakukan mendapatkan nilai signifikansi (p) sebesar data dikatakan tidak linier. Pada penelitian ini, hasil dari uji linieritas yang telah dilakukan mendapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,368 yang berarti  $p > 0,05$ , sehingga data dari penelitian ini dinyatakan linier yang berarti terdapat korelasi antara variabel *academic burnout* dengan variabel prokrastinasi akademik. Uji linear dilakukan dengan menggunakan program SPSS 29.0 for windows.

**Tabel 2. Hasil Uji Linieritas**

| Variabel  | Sig, (p) | Keterangan |
|---|----------|------------|
| <i>Academic Burnout</i> -Prokrastinasi Akademik | 0,368    | Linier     |

**Sumber: output SPSS 29.00 for windows**

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik yang termasuk dalam statistik inferensial. Untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel x (*academic burnout*) dengan variabel y (prokrastinasi akademik), peneliti menggunakan uji korelasi *Product Moment*. Berdasarkan penelitian kali ini, hasil dari uji product moment yang telah dilakukan mendapatkan nilai sebesar 0,178 dengan  $p = 0,042$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat korelasi antara variabel *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Dapat disimpulkan bahwa *Academic Burnout* mempunyai hubungan positif dengan Prokrastinasi Akademik. Analisis data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows versi 29.00.

## Hasil

Setelah dikategorisasi berdasarkan data subjek penelitian, selanjutnya dalam penelitian ini akan dikategorikan berdasarkan kategorinya yaitu nilai maksimal, nilai minimal, *mean*, dan standar deviasi. Berikut hasil tabel dari kategorisasi.

**Tabel 3. Tabel Kategorisasi**

| Variabel                | N   | Min. | Maks. | Mean  | Std. Deviasi |
|-------------------------|-----|------|-------|-------|--------------|
| <i>Academic Burnout</i> | 130 | 7    | 28    | 21,67 | 4,771        |
| Prokrastinasi Akademik  | 130 | 20   | 40    | 30,14 | 4,001        |

**Sumber : Output SPSS 29.00 for windows**

Berdasarkan tabel diatas selanjutnya dilakukan pengkategorian berdasarkan jenjang (ordinal). Dengan perhitungan rumus menurut Azwar (2012) yang menjelaskan lima jenjang akan tetapi di penelitian ini disusun sebanyak tiga jenjang. Berikut rumus dari pengkategorian jenjang tersebut.

**Tabel 4. Tabel Jenjang Prokrastinasi Akademik**

| Rumus  | Skor           | Jenjang | Jumlah     | Prosentase  |
|--|----------------|---------|------------|-------------|
| $X < (\mu - 1,0 \sigma)$                         | $X < 26$       | Rendah  | 26         | 20%         |
| $(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$ | $26,5 \leq 34$ | Sedang  | 88         | 67,7%       |
| $(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$                      | $34,5 \leq X$  | Tinggi  | 16         | 12,3%       |
| <b>Total</b>                                     |                |         | <b>130</b> | <b>100%</b> |

**Sumber : Output SPSS 29.00 for windows**

Pada tabel diatas menyajikan data yang menyatakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada subjek penelitian terbilang sedang, yakni sebanyak 88 subjek atau 67,7% dan sebanyak 26 subjek atau 20% tingkat Prokrastinasi akademik dalam kategori Rendah dan sebanyak 16 subjek atau 12,3% tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi.

**Tabel 4.4 Tabel Jenjang *academic burnout***

| Rumus  | Skor          | Jenjang | Jumlah     | Prosentase  |
|--|---------------|---------|------------|-------------|
| $X < (\mu - 1,0 \sigma)$                         | $X < 16,5$    | Rendah  | 22         | 16,9%       |
| $(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$ | $17 \leq 26$  | Sedang  | 96         | 73,8%       |
| $(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$                      | $26,5 \leq X$ | Tinggi  | 12         | 9,2%        |
| <b>Total</b>                                     |               |         | <b>130</b> | <b>100%</b> |

**Sumber : Output SPSS 29.00 for windows**

Pada tabel diatas menyajikan data yang menyatakan bahwa tingkat *academic burnout* pada subjek penelitian terbilang sedang, yakni sebanyak 96 subjek atau 73,8% tingkat *academic burnout* dalam kategori sedang, dan sebanyak 22 subjek atau 16,9% tingkat *academic burnout* dalam kategori rendah, dan sebanyak 12 atau 9,2% tingkat *academic burnout* dalam kategori tinggi.

---

## Pembahasan

Variabel *academic burnout* memiliki hubungan positif dengan variable prokrastinasi akademik yang berarti semakin tinggi *academic burnout* yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *academic burnout* yang dimiliki seseorang maka semakin rendah juga tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Namun, korelasi antara dua variable ini memiliki hubungan yang sedang dibuktikan dengan hasil uji *product moment* yang menghasilkan nilai 0,178 yang berarti hubungan antara variable *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik, derajat korelasinya dalam kategori sedang.

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. *Academic burnout* adalah kelelahan emosional atau kondisi yang ditandai dengan kecenderungan depersonalisasi, dan sentimen keberhasilan pribadi yang buruk. *Academic burnout* ditandai dengan perasaan *sinisme* yaitu perasaan yang terdiri dari ketidakpedulian terhadap perkuliahan secara keseluruhan, Lalu ditandai oleh *exhaustion* (kelelahan) kelelahan ini mengacu pada perasaan ketegangan karena kelelahan akibat terus menerus melakukan pekerjaan secara berlebihan, dan menurunnya efikasi diri ini juga menjadi tanda *academic burnout*, dengan berkurangnya emosi kompetensi dan perasaan keengganan untuk sukses. Maslach & Leiter, (2008).

Selain itu prokrastinasi menjadi respon konsekuensi setelah *burnout*, yaitu menghindari kegiatan yang erat kaitannya dengan beban akademik. Prokrastinasi akademik ini mengacu pada kecenderungan umum mahasiswa untuk menunda mengerjakan tugas akademik dan melakukan administrasi akademik. Zen & Hen, (2018). Perhatian yang terganggu, kepercayaan pada kemampuan diri, kemampuan manajemen waktu, faktor sosial, inisiatif pribadi dan rasa malas adalah beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. McCloskey, (2011)

Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh stress dan kelelahan (Bernard dalam Fauziah, 2015) Stress merupakan akumulatif tuntutan negatif dalam hidup, bertambahnya tuntutan dan lemahnya sikap mahasiswa akan menimbulkan gaya hidup yang kurang baik dan dapat meningkatkan stress pada individu. Hal tersebut membuat mahasiswa cenderung menolak atau menghindari tugas. Sehingga mahasiswa yang memiliki tingkat *academic burnout* yang sedang akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi individu mengalami *academic burnout* yang akhirnya mahasiswa akan melakukan prokrastinasi akademik, salah satu faktor mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah kelelahan, baik karena hal diluar akademik yang membuat mahasiswa kurang dapat memanajemen waktunya maupun kelelahan akademik, hal ini bisa mengakibatkan mahasiswa kehilangan fokus dan hilang kepercayaan pada kemampuan diri mahasiswa tersebut dan membuat perhatiannya terganggu dengan hal hal lain yang tidak terkait proses akademik

Pada penelitian ini mengungkapkan bahwa diantara 130 responden yang terlibat, terdapat 96 subjek atau sebesar 73,8% berada pada tingkatan sedang terhadap *academic burnout*. Sedangkan 22 responden atau sebesar 16,9%, memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori rendah, serta 12 subjek atau sebesar 9,2% memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori tinggi.

Untuk tingkat kategori prokrastinasi akademik, penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan mahasiswa tingkat akhir melakukan prokrastinasi akademik pada subjek

penelitian cenderung pada kategori sedang dengan jumlah 88 responden atau sebesar 67,7% dan terdapat 26 responden pada kategori rendah atau sebesar 20%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan yang bergerak positif yang sangat signifikan. Atau bisa diartikan semakin tinggi nya *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Surabaya, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademiknya. Begitu sebaliknya, semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Surabaya maka akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winahyu & Wiryosutomo, (2020) yang menyatakan bahwa *burnout* mempunyai hubungan yang signifikan dengan arah positif namun juga dalam kategori tingkat sedang terhadap prokrastinasi akademik. Dari penelitian tersebut juga dapat disimpulkan bahwasanya *burnout* dan prokrastinasi akademik mempunyai hubungan yang signifikan dengan arah positif dalam kategori sedang terhadap prokrastinasi akademik.

Kesimpulan dari pemaparan diatas menyatakan bahwa besarnya *academic burnout* dapat dipengaruhi oleh adanya prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dibuktikan dengan semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir tersebut.

## Kesimpulan

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani perkuliahan pada umumnya akan mengalami *academic burnout*, mahasiswa akan mengalami kelelahan karena beberapa tuntutan studi itu akan mengakibatkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, ini akan membuat fokus mahasiswa akan teralihkan oleh hal diluar proses akademik, karena mahasiswa kelelahan karena tuntutan studi, mahasiswa akan banyak melakukan penundaan tugas akademik yang akan menimbulkan penurunan kompetensi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir di kota Surabaya, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir tersebut. Sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan terhadap mahasiswa tingkat akhir peneliti mengharapkan mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir ini mampu untuk memenejemen waktunya dengan baik, sehingga mampu memprioritaskan kegiatan yang lebih penting untuk mengurangi tingkat *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di kota Surabaya. Sedangkan saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan subjek dan Teknik sampling yang berbeda pula, serta dapat mengembangkan alat ukur yang telah digunakan.

## Referensi

Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>

- 
- Azwar, S (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar
- Dewi, S. L. (2013). Tingkat *burnout* ditinjau dari karakteristik demografis (usia, jenis kelamin dan masa kerja) guru SDN *inklusi* di Surabaya (*Doctoral dissertation*, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Dewi, R. P., Yosef, & Harlina. (2017). Hubungan Antara *Academic Self-Confidence* Dengan Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Smk Negeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2), 14–27.
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Khairani, Y., & Ildil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. *Bk Unesa*, 5(1), 8.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Reviews*.
- McCloskey, J. (2011). *Academic Procrastination. Thesis*. Arlington: Faculty of the Graduate School of The University of Texas.
- Milgram, N., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). *The Procrastination of Everyday Life*. *JOURNAL OF RESEARCH IN PERSONALITY*.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Prenada Media.
- 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. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(2), 104–119. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa stikes santa elisabeth medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96–108. <https://jp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JP/article/view/7904>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung, Indonesia.
- Suryabrata. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : Rako Press
- Winahyu, dyah M. K. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Sswa Kelas XI SMA NEGERI 3 Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 103. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalbkunesa/article/view/32026>
-

**Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir:  
Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan *academic burnout*?**

- 
- 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>
- Yavuz, G., & Dogan, N. (2014). Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS): A Validity Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 2453–2457. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.590>
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.900>