



Peran *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kota Malang

Adzi Maulana¹, Nandy Agustin Syakarofath^{2*}

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

*nandysyakarofath@umm.ac.id

Received 10/03/2025

Revised 09/04/2025

Accepted 11/06/2025

Published 02/07/2025

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan umum yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa. Prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak yang buruk bagi proses pendidikan mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk menyelidiki bagaimana peran *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *convenience sampling*, dan melibatkan total 199 mahasiswa tahun studi ke 3, 4, dan 5 yang sedang berkuliah di Kota Malang. Kemudian, penelitian ini menggunakan Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) dan skala Prokrastinasi Akademik sebagai instrumen penelitian. Selanjutnya, teknik analisis regresi linear sederhana dipilih untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* memiliki peran yang positif yang berkontribusi 24,2% ($R^2 = 0.242$) terhadap variasi prokrastinasi akademik. Atau dengan kata lain, semakin tinggi skor *academic burnout* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi skor prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa.

Kata Kunci: *academic burnout*, mahasiswa, prokrastinasi

Abstract

Academic procrastination was a common problem that was often faced by students. Academic procrastination could have had a negative impact on the student's educational process. This study was conducted to investigate the role of academic burnout on academic procrastination experienced by students in Malang city. This study used quantitative methods with a correlational design. The research sample was taken using non-probability sampling with a convenience sampling technique and involved a total of 199 3rd, 4th, and 5th-semester students who were studying in Malang city. This study used the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) and the Academic Procrastination Scale as research instruments. Furthermore, a simple linear regression analysis technique was used to test the hypotheses in this study. The research findings showed that academic burnout had a positive role that contributed 24.2% ($R^2 = 0.242$) to the variation in academic procrastination. In other words, the higher the academic burnout score experienced by students, the higher the academic procrastination score they experienced.

Keywords: *academic burnout, student, procrastination*

How to cite: Maulana, A., & Syakarofath, N. A. (2025). Peran *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa a kota Malang. *Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 21-34. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4593>



PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang dalam proses tahapan fase perkembangannya berada diantara dewasa awal dan tengah yang artinya mereka menuji pada proses pendewasaan yang dituntut untuk lebih mandiri dalam menjalani kehidupannya. Sebagai individu pembelajar di perguruan tinggi, mahasiswa tentu memiliki beragam tugas dan tanggung jawab akademik maupun *non* akademik yang diemban secara simultan (Luthfia, & Mustofa, 2024). Tidak hanya dituntut aktif dalam proses pembelajaran kritis dalam berpikir, tetapi mereka juga dituntut untuk dapat bertanggung jawab terhadap pencapaian akademik yang dimiliki (Irwansyah dkk., 2024).

Secara umum, tugas dan tanggung jawab mahasiswa sangat beragam, mulai dari mengikuti proses pembelajaran di ruang kelas, aktif mengerjakan tugas individu dan kelompok, melaksanakan praktikum, mengikuti ujian, melakukan penelitian, hingga aktif dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan atau pengabdian masyarakat. Kompleksnya tugas dan tanggung jawab mahasiswa menuntut mereka agar memiliki kemampuan untuk dapat mengelola waktu, diri dan memiliki motivasi belajar yang tinggi agar dapat menuntaskan tugas-tugas akademiknya dengan baik (Astuti & Zakaria, 2021). Namun demikian, pada realitanya, tidak semua mahasiswa mampu menunjukkan performansinya engan baik karena melakukan penundaan atau perilaku prokrastinasi akademik.

Pada umumnya semua orang melakukan penundaan di dalam hidupnya terutama dibidang akademik dengan perkiraan prevalensi dua hingga tiga kali lipat lebih besar dibandingkan dalam bidang pekerjaan (Svartdal dkk., 2020). Fenomena prokrastinasi akademik dan *academic burnout* adalah hal yang sering ditemukan dalam dunia pendidikan maupun perguruan tinggi yang memberikan efek negatif terhadap seseorang sehingga menimbulkan dampak penurunan nilai akademik, kurangnya motivasi untuk belajar dan menurunnya prestasi akademik (Dinata & Fikry, 2023). Prokrastinasi akademik sangat umum terjadi pada kalangan siswa sekolah maupun mahasiswa yang dapat berdampak negatif pada pembelajaran dan prestasi terutama mengenai tugas yang harus diselesaikan dengan tenggat waktu tertentu (Ferrari, 2001). Contoh umum yang terjadi mengenai prokrastinasi akademik dengan kategori negatif ketika mahasiswa menunda-nunda untuk mengerjakan tugas akhir dan lebih memilih kegiatan lain diluar perkuliahan maka penundaan tersebut tidak bermanfaat yang biasa disebut dengan *dysfunctional procrastination* (Neidi, 2021). Dengan kata lain, prokrastinasi akademik membuat mahasiswa menunda dan mengabaikan pekerjaan akademis mereka sehingga tidak bertanggung jawab mengenai perkuliahan selama masa studi (Karatas, 2015).

Permasalahan tersebut dapat ditemukan dalam survey dan data frekuensi secara global maupun di Indonesia. Hasil penelitian menyatakan 46% subjek melaporkan bahwa mereka selalu menunda-nunda dalam menulis makalah, 27,6% menunda belajar untuk ujian, 30,1% menunda membaca tugas mingguan, 10,6% menunda tugas administratif, 23,0% menunda tugas kehadiran dan 10,2% kegiatan sekolah pada umumnya (Solomon & Rothblum, 1984). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Negeri Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan jumlah 275 mahasiswa menyatakan bahwa ditemukan 170 mahasiswa (62%) tergolong telah melakukan perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori sedang, 59 mahasiswa (21%) tergolong pada kategori tinggi dan 46 mahasiswa (17%) tergolong prokrastinasi rendah (Purnama & Muis, 2014). Survey pendahuluan yang dilakukan pada 15 mahasiswa, didapatkan hasil bahwa ditemukan nya 9 mahasiswa (60%) yang melakukan sebuah penundaan dalam menyelesaikan tugas dan ada 6 mahasiswa (40%) tidak melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas (Yunalia dkk., 2024). Selain itu, berdasarkan penelitian Kusuma dkk. (2022) yang melibatkan 385 mahasiswa di Malang, melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Malang mengalami prokrastinasi dalam kategori sedang sampai tinggi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa



hanya sebanyak 16 (4%) yang mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori rendah, sisanya sebanyak 147 (38%) dalam kategori sedang, dan sebanyak 222 (58%) dalam kategori tinggi.

Sementara itu, berdasarkan penelitian Natalya & Sin (2023) yang melibatkan 1.060 mahasiswa di Surabaya, melaporkan bahwa prokrastinasi akademik cenderung semakin meningkat seiring dengan berjalannya tahun studi yang dijalani mahasiswa. Pada penelitian tersebut, ditemukan bahwa mahasiswa tahun ke 3 dan ke 4 cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun ke 1 dan ke 2. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Subashkevych (2023) di *Lviv University* menemukan bahwa mahasiswa tahun ke 3 dan ke 4 memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun ke 1 dan ke 2.

Prokrastinasi akademik sendiri menyebabkan berbagai efek dalam kehidupan mahasiswa. Dampak tersebut bisa saja dirasakan ketika tekanan dari perguruan tinggi menimbulkan stress akademik di lingkungan mahasiswa sehingga mengganggu prestasi akademik mahasiswa (Rajapakshe, 2021). Hal tersebut menjelaskan bahwa orang-orang yang suka menunda secara pasif akan mempunyai tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi dengan tekanan yang dihadapi pada saat-saat terakhir (Rajapakshe, 2021). Berdasarkan penjelasan tersebut, menunda-nunda atau prokrastinasi dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan (Ferrari & Tice, 2000). Di sisi lain prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa diakibatkan kebiasaan mahasiswa mengerjakan tugas sampai larut malam karena diharuskan mengerjakan tugas sekaligus sehingga berdampak pada penurunan kondisi kesehatannya (Fatimah, 2018).

Pernyataan dari berbagai dampak prokrastinasi akademik pada mahasiswa, perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penundaan atau prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti fisik dan psikis, selain itu dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan tugas yang sangat banyak (Fauziah, 2015).

Tinjauan komprehensif yang mengeksplorasi faktor dari prokrastinasi akademik dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor internal seperti ciri-ciri kepribadian, pengaturan diri, efikasi diri dan motivasi, faktor eksternal seperti beban kerja akademik, karakteristik tugas, pengaruh teman, dukungan fakultas dan kebijakan kelembagaan (Bhatt, 2023). Selain itu, tinjauan tersebut menyatakan bahwa prokrastinasi akademik berkonsekuensi negatif sehingga menyebabkan rendahnya prestasi akademik individu, meningkatnya stress, kecemasan yang tinggi dan mengurangi tingkat kepuasan hidup (Bhatt, 2023).

Salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah *academic burnout*. Pernyataan tersebut berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Farkhah dkk., (2022) prokrastinasi akademik disebabkan oleh *academic burnout* yang fokus penelitiannya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan Marchella dkk., (2023) menemukan hubungan yang positif sehingga semakin besar *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir maka semakin besar juga tingkat prokrastinasi akademiknya dan studi tersebut menyatakan bahwa ketika mahasiswa mempunyai masalah dengan tugas akademiknya maka waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas juga ikut bertambah sehingga membuat mahasiswa gagal untuk menyerahkan tugasnya dengan tepat waktu (Marchella dkk., 2023). Namun, bertolak-belakang dengan temuan penelitian sebelumnya, hasil penelitian yang dilaporkan oleh Hanimah & Kelly (2024) menemukan bahwa *academic burnout* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan.



Konsep *burnout* pertama kali digunakan dalam bidang psikologi oleh Freudenberger yang mengatakan keadaan kelelahan atau stress yang diakibatkan oleh dedikasi terhadap suatu tujuan, cara dan hubungan yang tidak menghasilkan tujuan (Ricardo & Rosales Paneque, 2013). Sedangkan menurut Schaufeli dkk., (2002) *academic burnout* merupakan terjadinya efek kelelahan yang disebabkan oleh tekanan dalam bidang akademik, kurangnya minat terhadap tugas yang diberikan dan perasaan tidak mampu sebagai seorang mahasiswa. Permasalahan tersebut memberikan dampak yang buruk bagi mahasiswa sehingga *academic burnout* dinyatakan masalah penting yang dialami bidang pendidikan dan mempunyai dampak negatif jangka panjang (Mostafavian dkk., 2018). Mahasiswa yang mempunyai emosi positif dapat mengontrol berbagai permasalahan dalam hidupnya, terutama permasalahan dalam perkuliahannya. Mahasiswa yang mempunyai keyakinan diri yang positif mengenai kemampuannya akan lebih mudah mengurangi tingkat kecemasan yang di alami sehingga memunculkan kepercayaan diri dan penyesuaian diri (Wibowo dkk., 2023). Individu yang mempunyai keyakinan diri yang tinggi mempunyai rasa mampu dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang sudah ditetapkan dan sukses menjalani dengan baik.

Berdasarkan penjelasan dan pemaparan tersebut, pentingnya untuk mengkaji permasalahan dari *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengikuti program kuliah di Malang. Walaupun pada umumnya penelitian terdahulu di Indonesia lebih banyak mengkaji prokrastinasi akademik dengan variabel bebas seperti regulasi diri, efikasi diri, perfeksionisme dan lain-lain. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel bebas *academic burnout*. Selain itu, subjek pada penelitian sebelumnya adalah siswa sekolah atau mahasiswa yang bekerja, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa kuliah reguler. Dengan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada variabel bebas, subjek dan tempat penelitian.

Dari penjelasan yang telah dibahas, terdapat rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu, apakah *academic burnout* berperan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini memiliki tujuan yakni mengungkap peran *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan sehingga memberikan manfaat bagi masyarakat umum maupun mahasiswa yang mendalami ilmu psikologi. Penelitian ini juga diharapkan bisa digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan pada masalah yang sama serta mampu dalam mengungkap tingkat prokrastinasi akademik dan menjelaskan *academic burnout* untuk menambah informasi untuk berbagai kalangan.

METODE

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun ke 3 (semester 5), tahun ke 4 (semester 7) dan mahasiswa tahun ke 5 (semester 9), yang sedang berkuliah di Malang. Adapun sampel penelitian ditentukan menggunakan *non probability sampling*, yang artinya pengambilan sampel tidak dilakukan secara acak, atau dengan kata lain setiap anggota populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016). Kemudian, jenis *non probability sampling* yang digunakan yaitu *convenience sampling*, merupakan teknik penentuan sampel dimana responden yang sesuai dengan kriteria dipilih berdasarkan ketersediaan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian (Gravetter & Forzano, 2018).



Penelitian ini melibatkan total 199 mahasiswa sebagai responden. Jumlah ini menurut Daniel (2012) sudah termasuk jumlah yang layak untuk dianalisis jika menggunakan *non-probability sampling* dalam pengambilan sampelnya. Adapun berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 41 orang (20.6%) dan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 158 orang (79.4%). Kemudian rentang usia mahasiswa dalam penelitian ini adalah 20-25 tahun, dimana mahasiswa yang berusia 20 tahun terdapat sebanyak 21 orang (10.5%), yang berusia 21 terdapat sebanyak 65 orang (32.7%), mahasiswa berusia 22 tahun sebanyak 79 orang (39.7%), mahasiswa berusia 23 tahun sebanyak 29 orang (14.6%), yang berusia 24 tahun hanya 3 orang (1.5%), dan yang berusia 25 tahun hanya sebanyak 2 orang (1%). Selanjutnya, mahasiswa terbanyak dalam penelitian ini berkuliah di UMM yaitu terdapat sebanyak 80 orang (40.2%), mahasiswa UB sebanyak 54 orang (27.1%), mahasiswa UM sebanyak 20 orang (10%), mahasiswa UIN Malang sebanyak 12 orang (6%), mahasiswa UNMER dan POLINEMA terdapat sebanyak 7 orang (3.5%), mahasiswa UNISMA sebanyak 6 orang (3%), mahasiswa BINUS Malang sebanyak 4 orang (2%), mahasiswa ITN sebanyak 3 orang (1.5%), dan mahasiswa universitas lain-lain terdapat sebanyak 6 orang (3%). Lalu, berdasarkan semesternya, mahasiswa terbanyak adalah mahasiswa semester 7 sebanyak 94 orang (47.2%), mahasiswa semester 9 sebanyak 61 orang (30.7%), dan mahasiswa semester 5 sebanyak 44 orang (22.1%).

Tabel 1.
Karakteristik responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	41	20.6%
Perempuan	158	79.4%
Total	199	100%
Usia		
20	21	10.5%
21	65	32.7%
22	79	39.7%
23	29	14.6%
24	3	1.5%
25	2	1%
Total	199	100%
Universitas		
UMM	80	40.2%
UB	54	27.1%
UM	20	10%
UIN Malang	12	6%
UNMMER	7	3.5%
POLINEMA	7	3.5%
UNISMA	6	3%
BINUS Malang	4	2%
ITN	3	1.5%
Dan lain-lain	6	3%
Total	199	100%
Semester		
5	44	22.1%
7	94	47.2%
9	61	30.7%
Total	199	100%



Instrumen Penelitian

Variabel yang digunakan oleh peneliti ada dua yaitu *academic burnout* sebagai variabel bebas atau independen (X) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat atau dependen (Y). Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian adalah kuesioner skala *academic burnout* dan skala prokrastinasi akademik.

Definisi Operasional *academic burnout* ialah keadaan yang sangat lelah dan tidak berdaya dalam bidang akademik, seperti permasalahan perkuliahan. *Academic burnout* diukur menggunakan skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang telah disusun oleh Schaufeli dkk (2002) dan telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Arlinkasari & Rauf (2020). Skala ini terdiri dari 15 item yang dimana dimensi *Exhaustion* 5 item, dimensi *Cynism* 4 item dan *Professional efficacy* 6 item. Responden diminta untuk menjawab opsi pernyataan dengan skor 0-6. Opsi jawaban berisi 0 = Tidak pernah, 1 = Hampir tidak pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, 5 = Sering sekali, 6 = Selalu. Skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0.913$.

Definisi operasional prokrastinasi akademik ialah ketidakmampuan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik berupa sikap penundaan memulai tugas dan menyelesaikan tugas yang menyebabkan kinerja sehingga menyebabkan perasaan tidak nyaman. Variabel prokrastinasi diukur menggunakan skala teori Ferrari (1995) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Damri dkk. (2017). Skala ini terdiri dari 32 item yang dimana aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas 8 item, aspek Keterlambatan dalam mengerjakan tugas 8 item, aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual 8 item, dan aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan 8 item. Responden diminta untuk menjawab opsi pernyataan dengan skor 1-5. Opsi jawaban berisi 1 = Tidak pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, 5 = Selalu. Skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0.821$.

Prosedur Analisis Data

Prosedur penelitian ini ada tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan juga tahap analisis data. Pada tahapan persiapan peneliti menelaah dan mengidentifikasi fenomena permasalahan yang terjadi serta melakukan tinjauan literatur. Selain itu, peneliti mempersiapkan alat ukur yang telah diadaptasi. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *academic burnout* dan skala prokrastinasi akademik.

Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan yang dimana peneliti mengumpulkan data dengan menyebarkan alat ukur yang sudah ditentukan dan sudah memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Penyebaran skala dilakukan melalui *Google form* yang dibagikan melalui media sosial dan membagikan ke orang terdekat yang sesuai dengan kriteria. Tahap ini berjalan kurang lebih selama 1 bulan, yaitu dimulai pada tanggal 24 Desember 2024 dan berakhir pada tanggal 30 Januari 2025.

Tahap berikutnya adalah tahap analisis data, di mana peneliti menganalisis data yang telah terkumpul dari *Google Form*. Pada tahap ini, dilakukan uji asumsi dan uji hipotesis menggunakan regresi sederhana. Selanjutnya, pengujian regresi linear sederhana akan dilakukan menggunakan *software* SPSS dan JASP untuk melihat pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat.



HASIL

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, sebagian besar mahasiswa yang menjadi sampel pada penelitian ini mengalami *academic burnout* dalam kategori sedang, begitu juga dengan mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik, sebagian besar mengalaminya dalam kategori sedang.

Tabel 2.

Kategorisasi Variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Academic Burnout</i>	Rendah	3	1.5%
	Sedang	163	81.9%
	Tinggi	33	16.6%
	Total	199	100%
Prokrastinasi Akademik	Rendah	81	40.7%
	Sedang	106	53.3%
	Tinggi	12	6%
	Total	199	100%

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami *academic burnout* dalam kategori sedang sebanyak 163 mahasiswa (81.9%). Kemudian, mahasiswa yang mengalami *academic burnout* dalam kategori tinggi sebanyak 33 mahasiswa (16.6%), dan mahasiswa yang mengalami *academic burnout* dalam kategori rendah hanya 3 mahasiswa (1.5%). Selanjutnya, mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik paling banyak berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 106 mahasiswa (53.3%). Lalu, yang termasuk dalam kategori rendah terdapat sebanyak 81 mahasiswa (40.7%), dan hanya 12 mahasiswa (6%) yang termasuk dalam kategori tinggi.

Sebelum melakukan uji hipotesis analisis regresi linear sederhana, terdapat 4 asumsi yang harus terpenuhi yaitu, *Normality*, *Linearity*, *Autocorrelation* dan *Heteroscedasticity*. Adapun, rincian informasinya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.

Ringkasan uji asumsi

	Uji Asumsi	Hasil	Keterangan
Hipotesis 1	<i>Normality</i>	Kolmogorov-Smirnov Test = 0.200	Terpenuhi
	<i>Linearity</i>	Deviation from Linearity = 0.085	Terpenuhi
	<i>Autocorrelation</i>	Durbin-Watson = 1.682	Terpenuhi
	<i>Heteroscedasticity</i>	Glejser = 0.77	Terpenuhi

Berdasarkan hasil uji asumsi pada tabel 3, hasil menunjukkan bahwa data penelitian ini telah memenuhi semua asumsi yang perlu dipenuhi sebelum melakukan analisis regresi linear sederhana.

Kemudian, hasil analisis regresi linear sederhana ditemukan bahwa *academic burnout* memiliki peran positif yang signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Artinya semakin tinggi *academic burnout* maka semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.



Tabel 4.
Peran *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik.

Variabel	R2	F	B	Sig
<i>Academic burnout</i> terhadap prokrastinasi akademik	0.242	62.993	0.623	< .001

Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di atas (tabel 4) bahwa nilai $R^2 = 0.242$, $F = 62.993$, $p < 0.023$, nilai tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* memiliki kontribusi sebesar 24% terhadap variasi prokrastinasi akademik. Kemudian nilai $B = 0.623$ dengan $p < 0.001$ menunjukkan bahwa *academic burnout* berperan secara positif terhadap prokrastinasi akademik.

DISKUSI

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *academic burnout* memiliki peran yang positif terhadap prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi skor *academic burnout* yang dialami mahasiswa akhir, maka semakin tinggi skor prokrastinasi yang dialami mahasiswa akhir. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Marchella dkk., (2023) dan Putri dkk., (2022) yang melaporkan bahwa *academic burnout* memiliki korelasi yang positif dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian Farkhah dkk., (2022) yang melaporkan bahwa *academic burnout* memiliki pengaruh yang positif terhadap prokrastinasi pada mahasiswa. Hasil ini dapat menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional, mulai merasa sinis terhadap lingkungan akademiknya, serta mengembangkan perasaan pesimisme tentang proses akademiknya, kondisi ini dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan perilaku menunda-nunda bahkan mengabaikan tugas-tugas akademik yang mestinya mereka kerjakan. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mengalami gejala *academic burnout* cenderung tidak terjebak dalam perilaku menunda-nunda tugas akademik.

Kondisi ini dapat terjadi karena mahasiswa yang mengalami *academic burnout* cenderung kehilangan minat terhadap proses pembelajaran (Madigan & Curran, 2021). Hal ini membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap kewajiban akademiknya, karena mulai merasa tidak nyaman ataupun merasa tidak mampu untuk menyelesaikan kewajiban tersebut. Rahmatpour dkk. (2019) memberikan gambaran yang serupa, bahwa ketika mengalami *academic burnout* mahasiswa cenderung mengalami kesulitan untuk terlibat secara konsisten dalam kegiatan kelasnya, kesulitan mengikuti pelajaran baru, dan memiliki perasaan putus asa terhadap pendidikannya. Kondisi inilah yang membuat mahasiswa cenderung mencari kegiatan lain yang memberikan rasa nyaman dan menyenangkan bagi mereka. Sehingga, tugas-tugas akademik yang seharusnya dikerjakan olehnya menjadi terabaikan.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian oleh Rahmati (2015) melaporkan bahwa *academic burnout* dapat memberikan dampak yang negatif terhadap kesehatan psikologis mahasiswa seperti, dapat menyebabkan frustrasi, kecemasan, maupun depresi pada mahasiswa. Dampak negatif ini, dapat menjadi jalan lain bagi berkembangnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini dapat terjadi karena ketika mahasiswa mengalami frustrasi selama proses belajar, mereka cenderung menghindari tugas-tugas akademiknya sehingga seringkali dapat berujung pada penundaan (Chen et al., 2024). Begitu juga dengan kecemasan yang telah terbukti memiliki hubungan yang positif dengan prokrastinasi akademik (Sari & Hazim, 2023). Dan depresi telah dibuktikan oleh Kinik & Odaci (2020) memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Kinik & Odaci (2020) mengatakan bahwa ketika individu memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri, kehidupannya, maupun masa depan dirinya, mereka cenderung akan memiliki penilaian yang negatif terhadap kehidupan akademisnya.



Selain itu, individu yang memiliki gejala depresi cenderung mengalami suasana hati yang buruk dan kehilangan minat dalam semua aktivitas. Hal-hal ini dapat membawa individu tersebut pada perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dampak negatif dari *academic burnout* dapat membawa mahasiswa akhir pada perilaku prokrastinasi akademik.

Temuan mengenai kemampuan *academic burnout* dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik beragam, tidak hanya mendukung hipotesis dalam penelitian ini tetapi juga ada yang bertolak belakang (Hanimah & Kelly (2024). Adanya perbedaan hasil penelitian ini pada dasarnya dapat disebabkan karena prokrastinasi akademik merupakan variabel yang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Misalnya seperti, faktor motivasi, *self-efficacy*, keterampilan dalam manajemen waktu, dan faktor kepribadian yang dapat mencakup ciri-ciri kepribadian seperti, *neuroticism*, *impulsiveness*, *perfectionism*, maupun *conscientiousness* (Steel, 2007). Sehingga, ketika karakteristik respondennya berbeda penyebab prokrastinasi akademik yang dihadapi juga akan berbeda.

Prokrastinasi akademik sendiri memiliki dampak yang merugikan mahasiswa apabila tidak diatasi. Pada tingkat yang tidak terlalu parah, prokrastinasi akademik dapat membuat mahasiswa mengalami kemalasan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas dan cenderung membuang-buang waktunya untuk hal yang tidak penting. Hal ini dapat mengganggu proses akademik yang dijalannya, dan beresiko mengalami penurunan dalam prestasi akademiknya (Ferrari, 2010). Pada tingkat yang parah, prokrastinasi akademik bahwa dapat mengganggu kesehatan fisik maupun psikologi mahasiswa. Berdasarkan penelitian Rozental dkk. (2022), prokrastinasi akademik yang parah dicirikan oleh tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang cenderung tinggi. Mahasiswa juga dapat mengalami masalah fisik seperti insomnia atau masalah tidur, nyeri otot, dan sakit kepala atau migrain berulang. Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian ini, salah satu hal penting yang perlu dilakukan mahasiswa adalah mengoptimalkan waktu istirahatnya agar tidak mengalami *academic burnout*. Karena *academic burnout* merupakan salah satu sebab dari munculnya prokrastinasi akademik.

Selanjutnya, pada penelitian ini perlu diperhatikan bahwa penggunaan teknik *non-probability sampling* dengan *convenience sampling* pada penelitian ini dapat menjadi kelemahan dalam penelitian. Yang mana, penggunaan teknik pengambilan sampel ini sangat rentan terhadap bias (Howitt & Cramer, 2011), sehingga hasil penelitian perlu diartikan dengan hati-hati. Maka dari itu, peneliti menyarankan agar pembaca dapat memaknai hasil penelitian ini dengan bijak.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic burnout* memiliki peran positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa. Atau dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa, maka akan mahasiswa tersebut akan cenderung mengalami prokrastinasi akademik dalam tingkat yang tinggi juga, dan begitu sebaliknya. Namun demikian, penelitian ini tidak luput dari kekurangan, sehingga pembaca perlu secara bijak memaknai hasil penelitian yang telah dilaporkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan temuan penelitian ini, mengenali gejala-gejala *academic burnout* dan menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan *academic burnout* dapat menjadi salah satu hal yang dapat mencegah atau mengurangi prokrastinasi akademik. Beberapa hal yang dapat dilakukan misalnya, mengoptimalkan waktu untuk istirahat, memaksimalkan dukungan sosial yang ada dengan rutin berbagi masalah pribadi kepada teman, orang tua, ataupun orang yang dipercaya, dan rutin mencicil tugas-tugas perkuliahan agar beban tugas tidak terlalu berat.



Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel mediasi pada topik ini. Karena seperti yang telah dibahas sebelumnya, terdapat bukti kuat bahwa *academic burnout* memiliki hubungan dengan depresi, dan pada penelitian-penelitian sebelumnya telah menemukan hubungan dari depresi dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel depresi sebagai variabel mediator, sehingga penelitian mengenai topik ini dapat diungkapkan dengan lebih jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinkasari, F., & Rauf, N. W. (2020). Alat ukur *academic burnout*. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10807.68006>
- Astuti, E. R., & Zakaria, R. (2021). Hubungan motivasi belajar dengan prestasi akademik. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1). <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10276>
- Bhatt, T. (2023). Understanding the factors influencing academic procrastination: A comprehensive review. *Journal of Namibian Studies*, 35(1), 4396-4414. [doi:https://doi.org/10.59670/jns.v35i.4465](https://doi.org/10.59670/jns.v35i.4465)
- Chen, B., Zhang, H., & Li, S. (2024). The impact mechanism of negative academic emotions on academic procrastination: The mediating and moderating roles of self-efficacy and goal orientation. *Education Sciences*, 14(11), 1–18. <https://doi.org/10.3390/educsci14111232>
- Damri, Engkizar, & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi. *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 74–95. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Daniel, J. (2012). Choosing the size of the sample. *Sampling essentials: Practical guidelines for making sampling choices*, 2455, 236-253.
- Dinata, W., & Fikry, Z. (2023). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan burnout akademik pada peserta didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1438–1445. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5439>
- Fatimah, S. (2018). Menurunkan prokrastinasi akademik melalui penerapan teori hierarki kebutuhan maslow. *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p31-40.643>
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on “Working best under pressure.” *European Journal of Personality*, 15(5), 391–406. <https://doi.org/10.1002/per.413>
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73–83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
- Ferrari, J.R. (2010). Still procrastinating: The no regrets guide to getting it done. John Wiley & Sons.



- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). Research methods for the behavioural sciences. In Cengage (6nd ed.). Cengage Learning, Inc.
- Hanimah, S. N., & Kelly, E. (2024). Efek moderasi dukungan sosial pada hubungan burnout akademik dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 55–68. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4213>
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i6.47320>
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). Introduction to research methods in psychology. In Case Manager. Pearson Education Limited, 14(4). <https://doi.org/10.1067/mcm.2003.64>
- Irwansyah, I., Azkia, A. F., & Triharta, A. (2024). Disiplin Diri dan Tanggung Jawab Mahasiswa dalam Proses Akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 29419–29426. Retrieved from <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/17619>
- Jan, S., & Parveen, A. (2024). Construction and validation of academic burnout scale. *Discover Psychology*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00201-x>
- Karatas, H. (2015). Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. *Anthropologist*, 20(1–2), 243–255. <https://doi.org/https://sid.ir/paper/704735/en>
- Kinik, Ö., & Odaci, H. (2020). Effects of dysfunctional attitudes and depression on academic procrastination: does self-esteem have a mediating role? *British Journal of Guidance and Counselling*, 48(5), 638–649. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1780564>
- Kooren, N. S., Van Nooijen, C., & Paas, F. (2024). The influence of active and passive procrastination on academic performance: A meta-analysis. *Education Sciences*, 14(3), 1–25. <https://doi.org/10.3390/educsci14030323>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). Metode penelitian kuantitatif. *Pandiva Buku*.
- PK, A., Wulandari, N. W., & Supraba, D. (2022). Pengaruh Ketakutan Akan Kegagalan Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kota Malang. In *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)* (Vol. 6, pp. 3645-3653).
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Luthfia, H. U., & Mustofa, T. A. (2024). Upaya Meningkatkan Prestasi Akademik dan Non-Akademik Peserta Didik Melalui Manajemen Kesiswaan di SMA Al-Islam 1 Surakarta. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 1609-1616.
- Marchella, F., Matulessy, A., Pratitis, N., & Psikologi, F. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28–37.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>
- Mertens, D. M. (2015). Research and evaluation in education and psychology. In SAGE Publications (4nd ed.). SAGE Publications, Inc.



- Mostafavian, Farajpour, Ashkezari, & Shaye. (2018). Academic burnout and some related factors in medical students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18(1&2), 1–5. <https://doi.org/10.18311/jeoh/2018/20928>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nasional, M. P., & Indonesia, R. (2000). Keputusan menteri pendidikan nasional nomor 232/U/2000 tentang pedoman penyusunan kurikulum pendidikan tinggi dan penilaian hasil belajar mahasiswa. Jakarta. <https://luk.staff.ugm.ac.id/atur/Kepmen232-U-2000PenyusunanKurikulum.pdf>
- Natalya, L., & Sin, G. S. (2023). Comparative exploration of motivation, procrastination, and academic achievement among freshmen, sophomore and final year students. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 8(6), 419–428. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v8i6.21312>
- Neidi, A. W. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97–105. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Pham Thi, T. D., & Duong, N. T. (2024). Investigating learning burnout and academic performance among management students: A longitudinal study in English courses. *BMC Psychology*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01725-6>
- Purnama, S. S., & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 3(4), 682–692. <https://doi.org/https://www.neliti.com/publications/250662/>
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Rahmatpour, P., Chehrzad, M., Ghanbari, A., & Sadat-Ebrahimi, S. (2019). Social support and self - care behavior study. *Journal of Education and Health Promotion*, 201(8), 1–5. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Rajapakshe, W. (2021). The impact of academic procrastination, self-efficacy, and motivation on academic performance: Among undergraduates in non-state universities in Sri Lanka. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 14(3), 25–38. <https://doi.org/10.9734/ajess/2021/v14i330356>
- Ricardo, Y. R., & Rosales Paneque, F. R. (2013). Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio. *Salud Mental*, 36(4), 337–345. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2013.041>
- Rozental, A., Forsström, D., Hussoon, A., & Klingsieck, K. B. (2022). Procrastination among university students: differentiating severe cases in need of support from less severe cases. *Frontiers in Psychology*, 13(783570), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>
- Sari, M. P., & Hazim, H. (2023). The relationship between academic anxiety and academic procrastination in students of the faculty of psychology and education, University of



- Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5, 1–5. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1581>
- 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>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Subashkevych, I. (2023). Study of the features of academic procrastination of youth students. *Socio-Economic Relations in the Digital Society*, 3(49), 86–96. <https://doi.org/10.55643/ser.3.49.2023.511>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11(540910), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: Metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (mixed method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187>
- Wibowo, M. P., Suroso, & Arifiana, isrida Y. (2023). Academic burnout pada mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Bagaimana peranan efikasi diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(3), 401–411. <https://doi.org/https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1222>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 69–73. <https://doi.org/10.26418/jpp.v2i2.34359>
- Yunalia, E. M., Suharto, I. P. S., Samudera, W. S., & Radiah, S. (2024). Hubungan academic burnout dengan academic procrastination pada mahasiswa. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 343–353. <https://doi.org/10.33992/jgk.v16i2.3084>
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007>