

**HUBUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA KULIAH *ONLINE***

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Hanni Vitalonary

(30701501663)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN BURNOUT DENGAN PROKRASINASI DI BIDANG
AKADEMIK PADA MAHASISWA KULIAH ONLINE**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Hanni Vitalonary
30701501663

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Abdurrohman, S.Psi., M.Si

29 Juli 2022

Semarang, 29 Juli 2022

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Joko Kurniawan, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN BURNOUT AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA KULIAH ONLINE**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Hanni vitalonary

Nim: 30701501663

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 09 Agustus 2022

Dewan Penguji

1. Ruseno Arjanggi, S.Psi, M.A., Psikolog
2. Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Abdurrohman, S.Psi, M.Si

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 07 September 2022

Mengetahui



Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

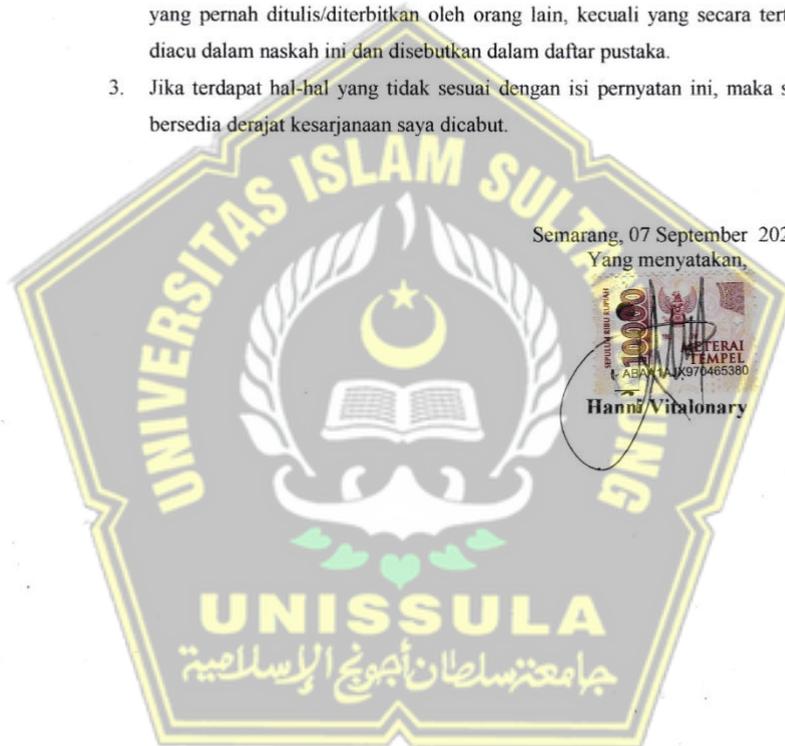
Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Hanni Vitalonary dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 07 September 2022

Yang menyatakan,

Hanni Vitalonary



MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengankesanggupannya."

(Q.S Al-Baqarah;286)

"Sabar ketika musibah (diganjar) dengan sembilan ratus derajat."

(HR An Nawawi)

"Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman."

(Ali Imran ayat 139)



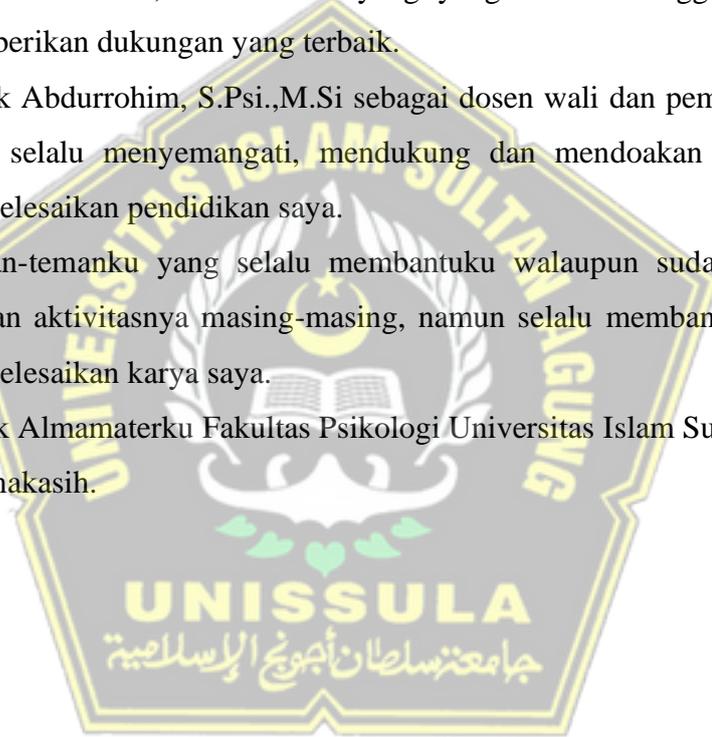
UCAPAN TERIMA KASIH DAN PENGHARGAAN

Bismillahirrohmanirohim

Dengan Rahmat Allah yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang

Dengan ini saya persembahkan karya ini kepada :

1. Alm Bapak yang ada di surga Allah selalu menjaga saya dan melihat saya dari langit, Ibu, Kakak dan Kakak Ipar yang senantiasa menemani, memberikan doa, dan kasih sayang yang tidak terhingga serta selalu memberikan dukungan yang terbaik.
2. Bapak Abdurrohman, S.Psi.,M.Si sebagai dosen wali dan pembimbing saya yang selalu menyemangati, mendukung dan mendoakan untuk segera menyelesaikan pendidikan saya.
3. Teman-temanku yang selalu membantuku walaupun sudah pada sibuk dengan aktivitasnya masing-masing, namun selalu membantu saya untuk menyelesaikan karya saya.
4. Untuk Almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung
5. Terimakasih.



KATA PENGANTAR

Assalammualaikum wr.wb.

Puji syukur atas kehadiran Allah atas rahmat, hidayah dan ridho yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya yang sederhana ini mampu penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi.

Penulis mengakui dalam jalannya penulisan ini banyak kendala dan rintangan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi yang di berikan oleh semua pihak secara moril dan materil, semua hal yang terasa berat menjadi sedikit lebih ringan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membatu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Bapak Abdurrohim, S.Psi.,M.Si selaku Dosen Wali dan Pembimbing yang selama ini telah membimbing, membantu dan memberikan arahan bagi peneliti selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
3. Para subjek yang baik hati dan telah bersedia untuk diwawancarai.
4. Seluruh peneliti-peneliti sebelumnya yang memberikan kemudahan bagi penulis dalam mengakses teori – teori yang membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat untuk kini dan nanti.
6. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, terimakasih atas bantuan dan kerja sama dengan memberikan kemudahan dalam pengurus proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
7. Ibu tercinta, yang tidak pernah berhenti mengantarkan doa-doa untuk kesuksesanku, sabar mendidik dan menyayangiku, yang selalu memberikan nasihat, dukungan semangat, motivasi dan selalu mengingatkanku untuk selalu berdoa kepada Allah SWT.
8. Mbak Egi yang selalu memberikan dorongan semangat agar penulis selalu berjuang dalam menyusun skripsi.

9. Sahabat sekaligus Saudara Siska Ratna, Diani Hamba dan Akta yang banyak membantu dari awal kuliah dan sampai saya menyelesaikan penelitianku.
10. Sahabat-sahabatku Pingka Cylvia mereka yang selalu ada ketika dibutuhkan, menemani setiap hari kuliahku, memberikan doa, dukungan, semangat, dan tenaga dalam menemani selam proses hngga terselesaikannya skripsi ini dengan baik.
11. Alm. Zainul Fattah yang selalu mendoakanku untuk segera menyelesaikan skripsi.
12. Sahabat-sahabatku, dan seluruh teman-teman kelas B dan angkatan 2015 yang memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
13. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta doa kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang industri.

Semarang, 07-September 2022



Hanni Vitalonary

DAFTAR ISI

Contents

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH DAN PENGHARGAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Prokrastinasi.....	10
1. Pengertian Prokrastinasi.....	10
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi.....	11
3. Aspek-Aspek Prokrastinasi.....	14
B. <i>Burn Out</i>	16
1. Pengertian <i>Burn Out</i>	16
2. Faktor-faktor <i>Burnout</i>	17
3. Aspek-aspek <i>Burn Out</i>	21
C. Hubungan Antara <i>burnout</i> dengan prokrastinasi.....	23
D. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26

A.	Identifikasi Variabel	26
B.	Definisi Operasional.....	26
1.	Prokrastinasi	26
2.	Burn Out.....	27
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	27
1.	Populasi.....	27
2.	Sampel	27
3.	Teknik Sampling	28
D.	Metode Pengumpulan Data	28
1.	Skala Prokrastinasi	29
2.	Skala Burn Out	30
E.	Uji Validitas, Daya Beda Item dan Uji Reliabilitas.....	31
1.	Uji Validitas	31
2.	Daya Beda Item.....	31
3.	Uji Reliabilitas	32
F.	Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		34
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	34
1.	Orientasi Kacah Penelitian.....	34
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	34
3.	Uji Coba Alat Ukur	37
4.	Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	38
5.	Penomoran Ulang Aitem dengan Nomor Baru.....	40
B.	Pelaksanaan Penelitian	41
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	42
1.	Uji Asumsi	42
2.	Uji Hipotesis	43
D.	Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	44
1.	Deskripsi Data Skala Prokrastinasi.....	44
2.	Deskripsi Data Skala Burn Out	46
E.	Pembahasan	47

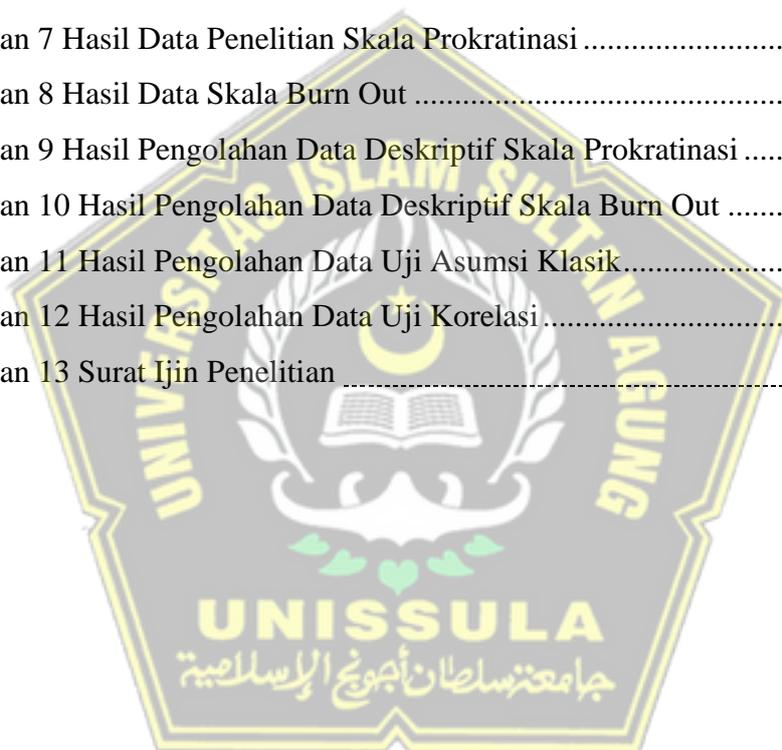
F. Kelemahan Penelitian.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
1. Bagi Mahasiswa	52
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	58
Lampiran 1 Blueprint Skala Prokrastinasi	59
Lampiran 2 Blueprint Skala Burn Out	62
Lampiran 3 Skala Prokrastinasi	63
Lampiran 4 Skala Burn Out	65
Lampiran 5 Data Try Out Skala Prokratinasi	66
Lampiran 6 Data Try Out Skala Burn Out.....	70
Lampiran 7 Hasil Data Penelitian Skala Prokratinasi	72
Lampiran 8 Hasil Data Skala Burn Out.....	79
Lampiran 9 Hasil Pengolahan Data Deskriptif Skala Prokratinasi.....	83
Lampiran 10 Hasil Pengolahan Data Deskriptif Skala Burn Out	84
Lampiran 11 Hasil Pengolahan Data Uji Asumsi Klasik.....	85
Lampiran 12 Hasil Pengolahan Data Uji Korelasi.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi	28
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Burn Out</i>	29
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi	34
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala <i>Burn Out</i>	35
Tabel 5. Sebaran Nomor Aitem Skala Prokrastinasi	37
Tabel 6. Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Burn Out</i>	38
Tabel 7. Sebaran Aitem Baru Skala Prokrastinasi	39
Tabel 8. Sebaran Aitem Baru Skala <i>Burn Out</i>	39
Tabel 9. Sebaran Data Subjek Penelitian berdasarkan Tahun Angkatan	40
Tabel 10. Sebaran Data Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 11. Hasil Analisis Uji Normalitas	41
Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor	42
Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Prokrastinasi	43
Tabel 14. Kategori Skor Subjek Prokrastinasi	43
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala <i>Burn Out</i>	44
Tabel 16. Kategori Skor Subjek Skala <i>Burn Out</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Prokrastinasi	59
Lampiran 2 Blueprint Skala Burn Out	62
Lampiran 3 Skala Prokrastinasi	63
Lampiran 4 Skala Burn Out	65
Lampiran 5 Data Try Out Skala Prokratinasi.....	66
Lampiran 6 Data Try Out Skala Burn Out	70
Lampiran 7 Hasil Data Penelitian Skala Prokratinasi	72
Lampiran 8 Hasil Data Skala Burn Out	79
Lampiran 9 Hasil Pengolahan Data Deskriptif Skala Prokratinasi	83
Lampiran 10 Hasil Pengolahan Data Deskriptif Skala Burn Out	84
Lampiran 11 Hasil Pengolahan Data Uji Asumsi Klasik.....	85
Lampiran 12 Hasil Pengolahan Data Uji Korelasi.....	87
Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian	86



HUBUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA KULIAH *ONLINE*

Hanni Vitalonary
Email :.....
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *burn out* dengan prokratinasi dibidang akademik pada mahasiswa kuliah online. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa psikologi Unissula yang menjalani pembelajaran secara online dengan sampel sebanyak 151 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Alat ukur penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala *burn out* dan skala prokratinasi di bidang akademik yang terdiri dari 32 aitem skala *burnout* dengan reliabilitas sebesar 0,981 dan skala kedua adalah prokratinasi dengan reliabilitas sebesar 0,977. Analisis data menggunakan korelasi *product moment* hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara *burn out* dengan prokratinasi dibidang akademik dengan $r_{xy} =$ sebesar 0,233 dengan $p = 0,000$ yang artinya ada ada korelasi yang positif yang signifikan antara *academic Burnout* dengan prokratinasi akademik. Semakin tinggi tingkat *academic Burnout* maka, semakin tinggi prokratinasi akademik, sebaliknya semakin rendah *academic Burnout* maka semakin rendah pula tingkat prokratinasi dalam akademik. variabel *academic Burnout* memberikan sumbangan efektif sebesar 5,4% terhadap variabel prokratinasi dalam akademik dan sisanya sisanya 94,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : *burn out*, prokratinasi akademik

**PROCRASTINATION ACADEMIC AND BURNOUT ACADEMIC
SUBJECTS AMONG ONLINE LECTURE STUDENTS**

Hanni Vitalonary
Email :.....
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

ABSTRACT

The purpose of this study is to ascertain how procrastination and academic burnout relate to online lecture students. A sample of 151 students from the Unissula Psychology students who take online courses make up the population. Purposive sampling is used in this study's quantitative procedures for obtaining samples. This study measuring tool consists of two scales: a procrastination scale and a burnout scale. The burnout scale has 32 items and a reliability of 0,981. The procrastination scale has a reliability of 0,977. Using the Product Moment Correlation to analyze data The findings indicated a connection between academic burnout and procrastination, with $R_{xy} = 0,233$ and $P = 0,000$, respectively, indicating a statistically significant positive association between the two. Academic procrastination increases in proportion to the amount of burnout in the classroom; on the other hand, procrastination decreases in proportion to the level of burnout in the classroom. The procrastination variable in academics received an effective 5,4 percent contribution from the burnout academic variable, with the remaining 94,6 percent coming from other influences that were not looked at in this study.

Key words: procrastination in academic, burnout

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa pandemi yang berkepanjangan menimbulkan efek pada seluruh negara karena terkena dampak dari pandemi covid-19. WHO (*World Health Organization*), Virus Covid-19 merupakan jenis virus yang menyerang sistem pernafasan manusia yang dapat menyebabkan kematian serta mudah menular. Virus Covid-19 ini menular dari satu individu ke individu yang lain melalui *droplets* (tetesan air liur). WHO menyatakan bahwa Virus Covid-19 ini telah mencapai lebih dari 121.000 kasus di seluruh dunia sehingga dinyatakan sebagai pandemi global. Pandemi ini berakibat buruk bagi seluruh negara, baik dari segi kesehatan masyarakat, pendidikan, maupun ekonomi. Data dari WHO mengemukakan bahwa seluruh negara di dunia telah melaporkan kasus infeksi virus tersebut, tak terkecuali Indonesia (WHO, 2021).

Diperkirakan Virus Covid-19 menginfeksi warga negara Indonesia pada Maret 2020 sampai saat ini. Sumber dari data Kemenkes RI mengenai kasus covid-19 di Indonesia yang terbaru pada 12 Februari 2021 tercatat bahwa total sebanyak 1.201.859 jiwa terinfeksi covid-19 dan sebanyak 32.656 meninggal dunia akibat covid-19 (KemenkesRI, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Maka dari itu, pemerintah mengeluarkan berbagai aturan baru untuk membatasi penyebaran virus ini salah satunya adalah untuk mematuhi protokol kesehatan. Protokol kesehatan yang diberlakukan di Indonesia diantaranya 5M, yaitu memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilisasi dan interaksi. Selain 5M, warga negara Indonesia juga dianjurkan untuk tetap di rumah saja jika tidak mempunyai kepentingan untuk berkegiatan di luar rumah (KemenkesRI, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Keadaan tersebut memaksa orang-orang yang bekerja di luar rumah dan sekolah untuk diberhentikan sementara. Masyarakat dianjurkan untuk bekerja dan

sekolah dari rumah atau biasa disebut dengan istilah baru yaitu *Work From Home* (WFH) dan *School From Home* (SFH). Penerapan SFH juga diberlakukan untuk lingkungan perkuliahan. Sesuai anjuran dari pemerintah, kegiatan belajar-mengajar di perkuliahan berlangsung *online* menggunakan teknologi internet (Ningsih, 2020).

Kuliah *online* dilakukan untuk mengusahakan tetap adanya kegiatan belajar-mengajar antara dosen dan mahasiswa dengan tetap memperhatikan kualitas pengajaran menggunakan media internet (Ningsih, 2020). Perkuliahan *online* ini merupakan pembelajaran paling efektif yang bisa dilakukan di masa pandemi. Pada perkuliahan *online*, dosen mempunyai peran sebagai pengajar, pemberi materi pembelajaran, motivasi serta arahan bagi mahasiswa. Hal tersebut dimaksudkan agar mahasiswa mampu memahami materi, sehingga dapat menguasai materi dan perubahan perilaku dengan baik (Yuniarti, 2010).

Perkuliahan *online* ini mempunyai beberapa keunggulan, diantaranya memberikan pengalaman yang berbeda dalam perkuliahan, mahasiswa dapat mengakses kelas kapan saja dan dimana saja baik menggunakan komputer, laptop ataupun smartphone yang mempunyai spesifikasi yang mendukung, menekankan kemandirian belajar pada mahasiswa dan pemberian materi belajar oleh dosen yang lebih konsisten (Yuniarti, 2010).

Evaluasi dalam perkuliahan *online* ini dilakukan dengan berbagai cara, yakni pemberian tugas bagi mahasiswa, kuis dan ujian untuk menguji kemampuan mahasiswa dalam penguasaan materi yang diberikan oleh dosen pengampu. Tugas yang diberikan berkaitan dengan materi yang dibahas pada pertemuan *online* tersebut, baik secara pemahaman, penalaran, maupun pengaplikasian dalam kehidupan nyata. Kuis dan ujian diselenggarakan melalui google form yang diisi oleh mahasiswa sesuai jadwal yang sudah ditentukan.

Perkuliahan *online* ini diharapkan dapat memberikan dorongan kepada mahasiswa dalam meningkatkan kualitas belajar dan kemandiriannya. Selain itu, dosen juga diharapkan mampu membuat materi pengajaran yang lebih kreatif dan menarik serta berkualitas yang dapat diakses dimanapun dan kapanpun (Prayudi, 2009). Selain kelebihan, perkuliahan *online* juga mempunyai beberapa kekurangan,

diantaranya sesi belajar sangat bergantung pada internet, apabila terjadi masalah jaringan maka proses pembelajaran akan terhambat, hasil bergantung pada sikap disiplin mahasiswa, ada beberapa mata kuliah yang tidak dapat diajarkan secara *online*, perangkat komputer dan gadget yang digunakan untuk menunjang pembelajaran memiliki harga yang cukup mahal, jika mahasiswa kurang disiplin menjalankan perkuliahan *online* maka akan tertinggal dalam pembelajaran, mahasiswa yang terbiasa mengakses pembelajaran *online* sendiri akan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi (Sadikin & Hamidah, 2020). Dampak lain dari perkuliahan *online* adalah pembelajaran daring masih membingungkan bagi mahasiswa, mahasiswa menjadi lebih pasif, kurang kreatif dan produktif dalam menanggapi arahan dosen dan pengajar lainnya, penumpukan informasi/ konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat, mahasiswa mengalami stress karena tugas yang banyak baik secara individu maupun kelompok, serta peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa (Argaheni, 2020).

Fenomena yang terjadi saat ini, banyak mahasiswa yang menunda mengerjakan tugas kuliah. Menunda belajar dan terkadang mahasiswa memilih melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan bagi dirinya dan tidak berhubungan dengan tugas kuliah, seperti sibuk *online* di jejaring sosial (instagram, twitter, youtube, dll), bermain game *online* (Mobile Legends, Free Fire, PUBG, dll), jalan-jalan dan nongkrong tidak jelas tanpa batas waktu dan masih banyak hal yang lainnya (Jannah & Muis, 2014).

Ketika seorang mahasiswa tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia. Tugas pun menjadi terbengkalai dan penyelesaian tugas menjadi tidak maksimal hingga berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terlambatnya seorang mahasiswa meraih kesuksesan. Mahasiswa yang bekerja cenderung kesulitan untuk tidak dapat membagi waktunya dengan baik. Akibatnya, banyak pekerjaan yang tertunda, baik itu dalam hal pekerjaan akademik (belajar, dan mengerjakan tugas) dan non akademik (bekerja). Perilaku menunda-nunda pekerjaan tersebut sering disebut dengan istilah prokrastinasi. Sehingga,

prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku menunda-nunda tugas di bidang akademik (Arumsari & Sugito, 2014).

Perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas kuliah dalam istilah psikologi di sebut prokrastinasi, yaitu suatu perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan (Fauziah, 2016). Ferrari, Johnson, & Mc Cown (1995) menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas, suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada trait. Prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas (Ghufron & Risnawita, 2016).

Sikap tidak disiplinnya mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran berdampak buruk untuk kedepannya. Hal ini dapat memicu terbentuknya perilaku Prokrastinasi pada mahasiswa tersebut. Prokrastinasi adalah perilaku seseorang yang cenderung menunda-nunda untuk memulai suatu pekerjaan (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Prokrastinasi juga bisa dikatakan sebagai penghindaran tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi yang kronis biasanya dicirikan dengan orang yang malas, lamban, yidak mempunyai motivasi, dan beberapa sifat lainnya yang menunjukkan rendahnya orientasi kemampuan sosial (Putri, 2018). Sebelumnya, peneliti telah melakukan studi pendahuluan terhadap beberapa mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan dibantu dengan rekan peneliti melalui wawancara pada tanggal 23 Maret 2021 pada pukul 13.00 WIB. Narasumber pertama adalah seorang mahasiswa psikologi UNISSULA semester 10 berinisial H mengatakan :

“kalau aku kadang males ngerjain tugasku mas, soalnya mulai pas kuliah online ini tuh tugasnya banyak banget sampe capek sendiri aku liatnya. Jadinya aku mending liat tugas temenku aja ntar ya karena udah males mikirin banyaknya tugas itu tadi, tiap masuk kulon pasti udah ada tugasnya. Kadang juga deadlinenya deket-deket mas yang bikin kita juga bingung mau ngerjain yang mana dulu.”

Narasumber kedua adalah seorang mahasiswi psikologi UNISSULA semester 12 yang berinisial D menyatakan :

“kalau bisa dikerjakan besok kenapa harus hari ini? hahahaha. Ya gitu mas, saking banyaknya tugas itu lho bikin pusing. Aku lho sampe ngerjakene nggak tidur sama sekali pas awal-awal dulu. lama-lama ya males juga aku gatau bener apa salah tugasku itu penting tak kerjain kalo nggak bisa ya liat punyake temen. Iya hehe biasanya aku telat ngumpulin sih cuma ya nggak lama telatnya kan di classroom biasanya ada tanggal kapan terakhir dikumpulin to? Nah itu seenggake aku ngumpulin pas jam-jam itu walaupun telat dikit.”

Narasumber ketiga adalah mahasiswi psikologi UNISSULA semester 10 yang berinisial F mengatakan :

“ya jujur aja mas emang aku males ngerjain tugas ku. Dulu pas awal-awal online aku masih sanggup lah ngerjain tugasku cuma kok lama-lama numpuk tugasnya nggak kelar-kelar. Mana aku nggak begitu paham sama materinya, tau-tau dikasih tugas. Yang paling males itu tugas online yang kelompok, soalnya temen kelompokku langsung nggak ada kabar lagi kalo pas ditanyain bagian mereka. Ngaret lagi ngumpulannya malah bikin tambah stress. Kalo di wa juga nggak bales chatnya.”

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa mahasiswa UNISSULA didapatkan hasil bahwa faktor mahasiswa memiliki kecenderungan perilaku Prokrastinasi adalah perasaan lelah dan stress karena tuntutan secara terus-menerus atau biasa disebut dengan istilah *Burnout*. Tuckman (1991) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik mengacu pada kondisi individu yang meninggalkan, menunda atau menghindari tugas akademik yang seharusnya diselesaikan. Salah satu faktor yang mendasari mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik di antaranya kerena merasa kelelahan dan kenggan untuk menjalani aktivitas hal itu yang dikatakan *academic burnout* (Roza, 2018). Yang (2004) mengatakan bahwa *academic burnout* mengacu pada beban, stres atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga

menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi (sinisme), dan perasaan prestasi yang rendah.

Salomo dan Rothblum (dalam (Fauziah, 2016), mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Ghufron dan Rismawati (2017) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat dimanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati diantaranya yaitu: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Terlepas dari hal itu mahasiswa sebagai subjek yang belajar di Perguruan Tinggi tentunya akan berhadapan dengan rutinitas kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas dari dosen, dan lain sebagainya. Ada banyak tugas dan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa inilah, maka diperlukannya kemampuan pengaturan waktu yang baik agar semua kegiatan-kegiatannya dapat berjalan dengan baik (Jannah, 2014). Prayitno (dalam (Damri et al., 2017) mengatakan bahwa salah satu faktor penentu kesuksesan mahasiswa di Perguruan Tinggi adalah sejauh mana mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan dengan baik tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik dan tepat waktu.

Ferrari dan Morales (dalam Ursia et al., 2013) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Utomo (dalam Ursia et al., 2013) menyebutkan bahwa prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah.

Kreitner dan Kinicki (dalam Hanum, 2017) mengatakan bahwa burnout yaitu sebagai kondisi kelelahan emosional. Lebih lanjut Roza (2018) mengatakan

salah satu faktor yang mendasari mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik di antaranya karena merasa kelelahan dan keengganan untuk menjalani aktivitas hal itu lah yang dikatakan *academic burnout*. Dari pernyataan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa *academic burnout* adalah salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik. (Jacobs & Dodd, 2003) menyebutkan bahwa beban akademik yang berlebihan dapat menimbulkan burnout pada mahasiswa. *Burnout* secara akademik didefinisikan sebagai perasaan keagagalan atau perasaan lelah karena adanya tuntutan energi, tenaga, dan sumber daya yang berlebihan (Freudenberg, 1974). Pendapat lain dikemukakan oleh Maslach dan Jackson bahwa *Burnout* adalah sindrom yang terbagi menjadi tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi (Maslach, Christina, & Jackson, 1981).

Ivancevich (dalam Hardiyanti, 2013) mengatakan bahwa burnout merupakan proses psikologis yang disebabkan oleh stres pekerjaan yang tidak terlepas hingga menyebabkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun. Kreitner dan Kinicki (dalam Hanum, 2017) mengatakan bahwa burnout yaitu sebagai kondisi kelelahan emosional dan sikap negatif dari waktu ke waktu. Dalam penelitian ini burnout yang dimaksud adalah *academic burnout*. Yang (2004) mengatakan bahwa *academic burnout* mengacu pada beban, stres atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi yang rendah.

Menurut (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Barker, 2002) *academic burnout* mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa. Aspek-aspek *academic burnout* menurut Yang (2004) yaitu: (a) Kelelahan emosional. Aspek ini merupakan kelelahan yang disebabkan oleh perasaan emosional dan psikologis yang berlebihan hingga kurangnya energi pada individu yang merujuk pada perasaan frustrasi dan ketegangan pada individu. (b) Kecenderungan untuk depersonalisasi (sinisme). Aspek ini mengacu pada suatu

upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional, bersikap sinis, apatis dan memperlakukan orang lain sebagai obek. (c) Perasaan prestasi yang rendah. Aspek ini mengacu pada kecenderungan individu untuk mengevaluasi dirinya secara negatif, penurunan perasaan kompetensi akademik dan perasaan tidak puas dengan performa pekerjaan, dimana individu tersebut menilai rendah kemampuan diri sendiri.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi di bidang akademik pada mahasiswa kuliah *online*, salah satunya adalah *Burnout*. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul “**Hubungan *Burnout* Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kuliah *Online*”**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara *burnout* Akademik dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa kuliah *online*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian merupakan salah satu hal yang penting karena dengan adanya tujuan, sebuah penelitian mempunyai tolak ukur keberhasilan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *burnout* Akademik dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa kuliah *online*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengetahuan tambahan mengenai hubungan antara *burnout* dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa kuliah *online*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, referensi pengetahuan dan mengembangkan ilmu di bidang psikologi terutama di bidang industri serta memotivasi peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut maupun sisi lain dari penelitian yang telah ada sebelumnya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat untuk:

- a. Bagi pihak sekolah dan pengajar atau yang bersangkutan berguna untuk memberikan materi secara baik dan menarik sehingga mampu mengurangi tingkat *burnout* pada peserta didik.
- b. Bagi peserta didik atau mahasiswa berguna untuk mempertahankan dan meningkatkan lagi semangat belajar untuk menghindari Prokrastinasi akademik pada saat mengikuti kuliah *online*.
- c. Bagi masyarakat umum berguna untuk bahan bacaan dan sarana informasi serta wawasan mengenai pendidikan khususnya hubungan *burnout* dengan Prokrastinasi akademik pada saat mengikuti kuliah *online* dan manfaat-manfaat lain yang dapat diambil dari penelitian ini.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Steel (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah “*to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*”. Artinya, prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk. Steel juga mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas secara menyeluruh untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktunya serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon & Rothblum, 1984).

Ferrari et al., (dalam Ghufon dan Risnawita, 2017) mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi karena prokrastinasi ini melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Prokrastinasi biasa dikatakan suatu penundaan atau kecenderungan menunda memulai suatu kerja. Prokrastinasi juga bisa dikatakan penghindaran tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi juga bisa sebagai suatu *trait* atau kebiasaan seseorang terhadap respon dalam mengerjakan tugas. Pada akhirnya prokrastinasi yang kronis biasanya dilabelkan pada seseorang sebagai sifat pemalas, lamban, tidak berambisi dari beberapa sifat yang dilabelkan tersebut menunjukkan rendahnya orientasi kemampuan sosial.

Ellis dan Knaus (Ghufon & Rismawita, 2017) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses

penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai karakteristik dari prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik adalah bentuk pengunduran dalam merampungkan pekerjaan akademik yang kurang diminati serta tidak mengerjakan pekerjaan tersebut sesuai waktu yang telah ditetapkan (Amelia mela, 2019). Handayani (2016) menyatakan jika prokrastinasi akademik ialah satu dari banyak faktor kegagalan siswa dalam pekerjaan maupun dalam menyelesaikan tugas yang diterima sehingga menyebabkan terhambatnya kinerja siswa tersebut.

Berdasarkan beberapa teori menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan seseorang untuk menunda dalam mengerjakan tugasnya. Prokrastinasi secara akademik merupakan suatu penundaan seseorang dalam menyelesaikan tugas akademik yang diberikan dalam waktu yang telah ditentukan.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Bernand (Ardiansyah, 2013) mengungkapkan ada sepuluh faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, yaitu:

- a. Kecemasan (*Anxiety*). Kecemasan yang tinggi yang berinteraksi dengan tugas yang diharapkan dapat diselesaikan menyebabkan seseorang cenderung menunda tugas tersebut.
- b. Pencelaan terhadap diri sendiri (*Self Depreciation*). Pencelaan terhadap diri sendiri termanifestasi ke dalam penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri, selalu menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan dan rasa tidak percaya diri untuk mendapatkan masa depan yang cerah menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi.
- c. Rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*Low Discomfort Tolerance*). Kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

- d. Pencari kesenangan (*Pleasure Seeking*). Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.
- e. Tidak teraturnya waktu (*Time Disorganization*). Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Lemahnya pengaturan waktu disebabkan sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.
- f. Tidak teraturnya lingkungan (*Environmental Disorganisation*). Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan mahasiswa tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada area wilayah pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.
- g. Pendekatan yang lemah terhadap tugas (*Poor Task Approach*). Seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- h. Kurangnya pernyataan yang tegas (*Lack of Assertion*). Kurangnya pernyataan yang tegas disebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk berkata “tidak” terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya ketika banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu.

Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan rasa hormat atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

- i. Permusuhan terhadap orang lain (*Hostility with Others*). Kemarahan yang terus-menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.
- j. Stress dan kelelahan (*Stress and Fatigue*). Stress adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri sendiri. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah dan gaya hidup yang kurang baik maka semakin tinggi stress seseorang.

Steel, (dalam Mela, 2019) menyebutkan empat penyebab utama yang mendukung perilaku prokrastinasi, antara lain sebagai berikut :

- a. Fenomenologi prokrastinasi. Orang yang melakukan prokrastinasi pada awalnya tidak bermaksud untuk menunda. Ia memiliki niat untuk menyelesaikan tugas, tetapi kemudian ia menundanya. Seseorang menghindari cemas dan meningkatkan kinerjanya dengan melakukan prokrastinasi. Dengan begitu, mereka merasa dapat mengeluarkan seluruh kemampuan fisik dan kognitif ketika tenggang waktu mendekat.
- b. Karakteristik tugas. Dalam hal ini terdapat beberapa karakteristik tugas yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi, yaitu :
 - 1). Waktu pemberian *reward* dan *punishment*.
 - 2). *Task Aversiveness*, orang akan melakukan prokrastinasi jika tugas dirasa tidak menyenangkan, kemudian orang cenderung aversif.
- c. Perbedaan individual. Steel juga meneliti lima tipe kepribadian (*big five*) yaitu *neuroticism*, *ekstra version*, *agreeableness*, *openness experience*, dan *conscientiousness*. Tipe kepribadian *openness experience* tidak berkorelasi dengan prokrastinasi sedangkan *agreeableness* memiliki korelasi negative dengan prokrastinasi. Tipe kepribadian *conscientiousness* merupakan prediktor negative terkuat terhadap perilaku

prokrastinasi. Komponen impulsiveness dari tipe kepribadian *extraversion* juga dipercaya memainkan peran dalam perilaku prokrastinasi.

- d. Demografi. Hasil penelitian telah memperkirakan faktor demografi dari prokrastinasi. Seharusnya prokrastinasi menurun saat seseorang menjadi lebih berumur dan belajar dari pengalaman.

Berdasarkan teori dari para ahli di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi tindakan prokrastinasi adalah kecemasan, pencelaan terhadap diri sendiri, ketidak nyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, karakteristik tugas, stress dan kelelahan.

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi

Tuckman (dalam Ghufron, 2012) adalah salah satu ahli yang mengembangkan alat ukur prokrastinasi, membahas perilaku prokrastinasi dari tiga aspek:

- a. Membuang waktu, aspek ini merujuk pada gambaran seseorang mengenai kebiasaan dan kecenderungannya untuk menunda dan melakukan ataupun menyelesaikan pengerjaan suatu tugas.
- b. *Task avoidance* (menghindari tugas), aspek ini merujuk kepada kecenderungan untuk menyerah ketika menemui tugas yang sulit dan kecenderungan untuk memilih kesenangan yang mudah diperoleh
- c. *Blaming others* (menyalahkan orang lain), aspek ini berfokus pada kecenderungan untuk menghindarkan tanggung jawab dari diri sendiri dan menyalahkan orang lain.

Ahli lain yang mengungkapkan tentang aspek prokrastinasi yang memiliki makna yang sama dengan aspek sebelumnya. Ferrari et al., (1995) berpendapat bahwa aspek prokrastinasi terdiri dari empat aspek yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau untuk menyelesaikannya

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana – rencana yang ditentukan sendiri
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikannya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan.

Schouwenburg (dalam Rahmawati, 2013) menyebutkan aspek – aspek prokrastinasi dibagi menjadi empat aspek yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa skripsi yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda – nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda – nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika indiviu sudah mulai mengerjakannya sebelumnya
- b. Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal – hal yang tidak dibutuhkan dalm penyelesaian skripsi, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, mahasiswa prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Mahasiswa procrastinator cenderung sering mengalami keterlambatan dalam

memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana - rencana yang telah dia tentukan sendiri

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi, mahasiswa prokrastinator cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan skripsinya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan skripsi yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan teori dari para ahli di atas, aspek-aspek dari prokrastinasi adalah penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya perbedaan pada waktu perencanaan dengan waktu pengerjaan aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas itu sendiri. penelitian ini menggunakan aspek prokrastinasi dari Schouwenburg & S., (1995) yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

B. Burn Out

1. Pengertian *Burn Out*

Maslach & Jackson (Rahmawati, 2013) mendefinisikan *Burnout* sebagai sindrom yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu : kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Kelelahan emosional mengacu pada tuntutan stress yang menyebabkan orang merasa kewalahan dan tidak mampu memberikan diri mereka sendiri pada tingkat psikologis. Depersonalisasi adalah pengembangan sikap negatif yang dapat menciptakan pandangan perasaan sinis terhadap orang lain. Penurunan prestasi pribadi

cenderung melihat diri secara negatif dan menjadi tidak puas dengan prestasi (Maslach & E., 1981).

Baron, McKnight & Glass, Parker & Kulik (Sarafino, 1998) memberi definisi bahwa *Burnout* sebagai suatu kondisi kelelahan fisik dan psikososial yang kronis, timbul sebagai akibat derajat stress yang tinggi karena pengendalian diri yang kurang kuat. Sedangkan Taylor (1999) menjelaskan bahwa *Burnout* merupakan resiko yang terjadi pada individu yang bekerja dalam menghadapi orang-orang yang kekurangan (Putri, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Putri, 2018) yang mengatakan terdapat hubungan yang positif antara *student Burnout* dengan prokrastinasi akademik, jika seseorang yang mengalami *student Burnout* semakin tinggi maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasinya, dan sebaliknya. Law (2007) mengatakan bahwa mahasiswa dengan *academic Burnout* yang tinggi akan melewatkan kelas (absen), tidak mengerjakan tugas perkuliahan, mendapatkan hasil ujian yang buruk hingga berpotensi di keluarkan dari perguruan tinggi. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa sering melakukan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ghufron, 2017). Sebaliknya mahasiswa dengan *academic Burnout* yang rendah akan mengikuti jadwal perkuliahan, mengerjakan semua tugas perkuliahan, mendapatkan nilai ujian yang baik hingga berpotensi akan cepat lulus (Law, 2007). Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa akan segera mengerjakan tugas menyelesaikan tugas akademiknya dengan tepat waktu.

Berdasarkan teori dari para ahli di atas, definisi *burnout* adalah suatu kondisi kelelahan fisik maupun psikis yang dialami oleh seseorang dikarenakan tingkat stress yang tinggi akibat dari kurangnya *self control* pada individu tersebut.

2. Faktor-faktor *Burnout*

Caputo (dalam Rahmawati, 2013) menyebutkan timbulnya *Burnout* disebabkan oleh beberapa faktor yang di antaranya yaitu :

a. Karakteristik Individu. Sumber dari dalam diri individu merupakan salah satu penyebab timbulnya *Burnout*. Sumber tersebut dapat digolongkan atas dua faktor yaitu :

1). Faktor demografi, mengacu pada perbedaan jenis kelamin antara wanita dan pria. Pria rentan terhadap stress dan *Burnout* jika dibandingkan dengan wanita. Orang berkesimpulan bahwa wanita lebih lentur jika dibandingkan dengan pria, karena dipersiapkan dengan lebih baik atau secara emosional lebih mampu menangani tekanan yang besar (Rahmawati, 2013). Tetapi menurut Maslach (Sutjipto, 2001) menemukan bahwa pria yang *Burnout* cenderung mengalami depersonalisasi sedangkan wanita yang *Burnout* cenderung mengalami kelelahan emosional.

2). Faktor perfeksionis, yaitu individu yang selalu berusaha melakukan pekerjaan sampai sangat sempurna sehingga akan sangat mudah merasakan frustrasi bila kebutuhan untuk tampil sempurna tidak tercapai. Karena, menurut Caputo (1991) individu yang perfeksionis rentan terhadap *Burnout*.

b. Lingkungan kerja. Lingkungan kerja dapat menentukan kemungkinan munculnya *Burnout* seperti beban kerja yang berlebihan, konflik peran, jumlah individu yang harus dilayani, tanggung jawab yang harus dipikul, pekerjaan rutin dan yang bukan rutin, ambiguitas peran, dukungan sosial dari rekan kerja yang tidak memadai, dukungan sosial dari atasan tidak memadai, kontrol yang rendah terhadap pekerjaan dan kurangnya stimulasi dalam pekerjaan. Lingkungan kerja terbagi menjadi 2 yaitu lingkungan kerja fisik dan lingkungan kerja non fisik. Lingkungan kerja fisik menurut Sedarmayanti (2009) yaitu semua keadaan berbentuk fisik yang terdapat di sekitar tempat kerja dimana dapat mempengaruhi karyawan baik secara langsung maupun tidak langsung, sedangkan lingkungan kerja non fisik adalah semua keadaan yang terjadi yang berkaitan dengan hubungan kerja,

baik hubungan dengan atasan maupun hubungan sesama rekan kerja, ataupun hubungan dengan bawahan. Ditambahkan Rahmawati (2013) lingkungan kerja non fisik merupakan lingkungan kerja yang dapat membangun suatu iklim dan suasana kerja yang bisa membangkitkan rasa kekeluargaan untuk mencapai tujuan bersama.

- c. Keterlibatan emosional dengan penerimaan pelayanan atau pelanggan, bekerja melayani orang lain membutuhkan banyak energi karena harus bersikap sabar dan memahami orang lain dalam keadaan krisis, frustrasi, ketakutan dan kesakitan. Pemberi dan penerima pelayanan turut membentuk dan mengarahkan terjadinya hubungan yang melibatkan emosional, dan secara tidak sengaja dapat menyebabkan stres secara emosional karena keterlibatan antar mereka dapat memberikan penguatan positif atau kepuasan bagi kedua belah pihak, atau sebaliknya.

Schaufeli & Buunk (dalam Rahmawati, 2013) menyatakan bahwa *Burnout* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:

- a. Karakteristik demografi. Berdasarkan karakteristik demografis, terdapat beberapa hal yang dapat memicu *Burnout* pada pekerja. *Burnout* sering muncul pada karyawan muda yang berusia di bawah 30 atau 40 tahun dan mempunyai sedikit pengalaman kerja.
- b. Karakteristik pekerjaan. Karakteristik pekerjaan merupakan hal pertama yang menyangkut karakteristik pekerjaan dan beban kerja. Beban kerja yang di maksud meliputi tugas dan target pekerjaan yang harus di tanggung oleh karyawan.
- c. Perilaku yang berhubungan dengan pekerjaan. Ketidakpuasan dalam pekerjaan, tingkat komitmen yang rendah terhadap organisasi, dan keterlibatan kerja yang rendah, mampu memicu *Burnout* pada karyawan. Selain itu, harapan-harapan yang tidak realistis dan terlalu tinggi secara positif juga berhubungan dengan *Burnout*.
- d. Lingkungan sosial. Lingkungan sosial mampu memberi kontribusi terhadap munculnya stres dan tekanan dalam bekerja. Lingkungan yang

tidak kondusif, kohesivitas tim yang rendah dan adanya konflik interpersonal mampu menghasilkan *Burnout* pada karyawan dalam bekerja.

- e. Karakteristik Individu. Karakteristik individu yang memberikan sumbangan terhadap munculnya *Burnout* dalam bekerja adalah, kurangnya ketabahan dalam bekerja, perilaku tipe A, external locus of control, tingkat kontrol diri yang rendah, gangguan kecemasan, dan harga diri yang rendah.

Leiter & Maslach (dalam Rahmawati, 2013) menjelaskan bahwa *Burnout* biasanya terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara seseorang dengan seseorang. Ketika adanya perbedaan yang sangat besar antara individu yang bekerja dengan seseorang akan mempengaruhi performasi kerja. Leiter & Maslach (1997) membagi beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *Burnout*, yaitu:

- a. *Work Overload*: yaitu kemungkinan terjadi akibat ketidaksesuaian antara mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa mengerjakan skripsi dengan waktu yang sedikit. *Overload* terjadi karena pekerjaan yang dikerjakan melebihi kapasitas kemampuan manusia yang memiliki keterbatasan. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya kualitas mahasiswa, hubungan yang tidak sehat di lingkungan, menurunkan kreativitas seseorang, dan menyebabkan *Burnout*.
- b. *Lack of Work Control*. Semua orang memiliki keinginan untuk memiliki kesempatan dalam membuat pilihan, keputusan, menggunakan kemampuannya untuk berfikir dan menyelesaikan masalah, dan meraih prestasi. Adanya aturan terkadang membuat mahasiswa memiliki batasan dalam berinovasi, merasa kurang memiliki tanggung jawab dengan hasil yang mereka dapat karena adanya kontrol yang terlalu ketat dari dosen pembimbing maupun penguji.
- c. *Rewarded for Work*. Kurangnya apresiasi dari lingkungan membuat mahasiswa merasa tidak bernilai. Hubungan yang terjalin baik antar seseorang, turut memberikan dampak pada mahasiswa. Adanya apresiasi yang diberikan akan meningkatkan afeksi positif dari yang juga merupakan

nilai penting dalam menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut sudah mengerjakan skripsi dengan baik.

- d. *Breakdown in Community*. Mahasiswa yang kurang memiliki rasa *belongingness* terhadap lingkungannya (komunitas) akan menyebabkan kurangnya rasa keterikatan positif. mahasiswa akan mengerjakan skripsi dengan maksimal ketika memiliki kenyamanan, kebahagiaan yang terjalin dengan rasa saling menghargai, tetapi terkadang lingkungan melakukan sebaliknya. Ada kesenjangan baik antar seseorang. Terkadang teknologi seperti handphone, komputer membuat seseorang cenderung menghilangkan *social contact* dengan orang disekitar. Hubungan yang baik seperti sharing, bercanda bersama perlu untuk dilakukan dalam menjalin ikatan yang kuat. Hubungan yang tidak baik membuat suasana di lingkungan tidak nyaman, *full of anger*, frustrasi, cemas, merasa tidak dihargai. Hal ini membuat dukungan sosial menjadi tidak baik, kurang rasa saling membantu antar teman.
- e. *Treated Fairly*. Perasaan tidak diperlakukan tidak adil juga merupakan faktor terjadinya *Burnout*. Adil berarti saling menghargai dan menerima perbedaan. Adanya rasa saling menghargai akan menimbulkan rasa keterikatan dengan komunitas. Seseorang merasa tidak percaya dengan lingkungan ketika tidak ada keadilan.

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* diantaranya kerja berlebihan, kontrol kerja yang terlalu ketat, penghargaan, hubungan yang tidak baik, serta perasaan tidak diperlakukan secara adil.

3. Aspek-aspek *Burn Out*

Maslach dan Goldberg (dalam Rahmawati, 2013) mendefinisikan *Burnout* sebagai sindrom yang terdiri dari tiga dimensi kondisi-kondisi yang menandai *Burnout* terdiri dari tiga aspek, yaitu :

- a. Kelelahan emosional perasaan terlalu berat secara emosional dan kehabisan salah satu sumber daya emosional akibat adanya beban kerja yang berlebihan dan konflik personal. Kelelahan emosional terdiri dari kelelahan fisik dan emosi yang ditandai dengan kekurangan energi seperti kehilangan semangat dan motivasi untuk melakukan aktivitas.
- b. Depersonalisasi upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional yang berlebihan dengan bersikap negatif, kasar menjaga jarak dengan penerima layanan, menjauh dari lingkungan sosial dan cenderung tidak peduli terhadap lingkungan dan orang-orang sekitar.
- c. Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri terhadap diri sendiri (low personal accomplishment) dimana individu tidak pernah merasa puas dengan hasil kerja sendiri, merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya ataupun orang lain.

Pines dan Aronson (Tetrich & Quich, 2012) membagi *Burnout* terdiri dari tiga aspek, meliputi:

- a. Kelelahan fisik, kelelahan yang dapat dilihat pada gejala-gejala sakit fisik dan berkurangnya energy fisik pada seseorang. Sakit fisik ditandai dengan sakit kepala, sakit punggung, rentan terhadap penyakit, tegang pada otot leher dan bahu, susah tidur dan perubahan kebiasaan makan serta energi yang rendah.
- b. Kelelahan emosional, kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya. Kelelahan emosional antara lain adalah rasa bosan, mudah tersinggung, sinisme, perasaan tidak ingin menolong orang lain, sering mengeluh, tidak dapat dikontrol (suka marah), tidak peduli dengan orang lain.
- c. Kelelahan mental, kondisi kelelahan pada individu yang berhubungan dengan rendahnya penghargaan diri sendiri. Kelelahan mental ditandai dengan perasaan tidak berharga, rasa gagal, selalu menyalahkan, konsep diri yang rendah, kurang bersimpati dengan orang lain.

Baron dan Greenberg (dalam Rahmawati, 2013) juga mengemukakan empat aspek *Burnout*, yaitu:

- a. Kelelahan fisik, yang ditandai dengan serangan sakit kepala, susah tidur, kurang nafsu makan.
- b. Kelelahan emosional, ditandai dengan depresi, perasaan tidak berdaya, merasa terperangkap dalam pekerjaannya, mudah marah serta cepat tersinggung.
- c. Kelelahan mental, ditandai dengan bersikap sinis terhadap orang lain, bersifat negatif terhadap orang lain, cenderung merugikan diri sendiri, pekerjaan, organisasi dan kehidupan pada umumnya.
- d. Rendahnya penghargaan terhadap diri, ditandai dengan tidak pernah puas terhadap hasil kerja sendiri, merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain.

Berdasarkan teori dari para tokoh di atas, aspek dari *burnout* diantaranya yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, penurunan prestasi, dan rendahnya penghargaan pada diri sendiri. Penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek *Burnout* yang dikemukakan oleh Maslach & Goldberg (1998) yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan penghargaan yang rendah terhadap diri. Karena aspek tersebut lebih sesuai mengukur subjek penelitian.

C. Hubungan Antara *burnout* dengan prokrastinasi

Mahasiswa psikologi Unissula memiliki berbagai macam kegiatan yang sudah terjadwal. Pada masa pandemi covid-19, mahasiswa diharuskan mengikuti kegiatan perkuliahan secara *online/ daring* tidak terkecuali mahasiswa psikologi Unissula. Kegiatan perkuliahan yang dilakukan secara *online* membuat mahasiswa menjadi jenuh dan merasa lelah atau yang biasa disebut *burnout* dan berakhir melakukan prokrastinasi akademik.

Beberapa kegiatan dan tugas kuliah yang diberikan kepada mahasiswa psikologi Unissula membuat mahasiswa memiliki sedikit waktu untuk meluangkan waktu sekedar untuk beristirahat. Dikarenakan kegiatan yang padat serta waktu istirahat yang kurang tersebut membuat mahasiswa merasa lelah dan jenuh dengan tugas kuliah yang diberikan oleh kampus sehingga tak jarang pula waktu belajar malam digunakan mahasiswa untuk bercanda gurau, bermain gadget atau sekedar

istirahat karena merasa lelah dengan kegiatan yang mereka lakukan ketika harus melakukan kuliah online serta mengerjakan tugas-tugas yang menumpuk dan menyebabkan mahasiswa melupakan tugas yang diberikan oleh dosen.

Menurut Schraw bahwasanya prokrastinasi adalah perbuatan yang secara sengaja mengesampingkan tugas yang seharusnya diselesaikan dengan berbagai alasan. Prokrastinasi memiliki banyak bentuk di antaranya mengabaikan tugas yang ada dan berharap tugas tersebut akan pergi atau banyak hal lainnya (Schraw, 2007). Balkis dan Duru mengungkapkan prokrastinasi adalah sikap seseorang yang meninggalkan hal utama yang bisa dilaksanakan serta telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang masuk akal (Deliati, 2018).

Silver berpendapat bahwa pelaku *procrastinator* tidak dengan sengaja menghindar ataupun tidak mau mengerti pada pekerjaan yang sedang dilakukan, tapi mereka hanya menunda dalam mengerjakan tugas tersebut sampai membuang waktu yang seharusnya digunakan guna mengerjakan tugas. Penundaan itu mengakibatkan mereka gagal untuk merampungkan tugas dengan *deadline* (Ghufron M, 2012).

Penelitian telah menunjukkan jika prokrastinasi juga bisa diakibatkan karena *burnout* sebagai faktor internal (Aypay & Eryılmaz, 2012). Mendukung penelitian terdahulu, Çakır, Akça, Kodaz, & Tulgarer, (2014) menyebutkan jika ada pengaruh positif antara *burnout* dengan prokrastinasi akademik. *Burnout* merupakan perasaan lelah karena tekanan belajar. *Burnout* yang dirasakan oleh anak panti dapat berpengaruh dalam prokrastinasi akademik.

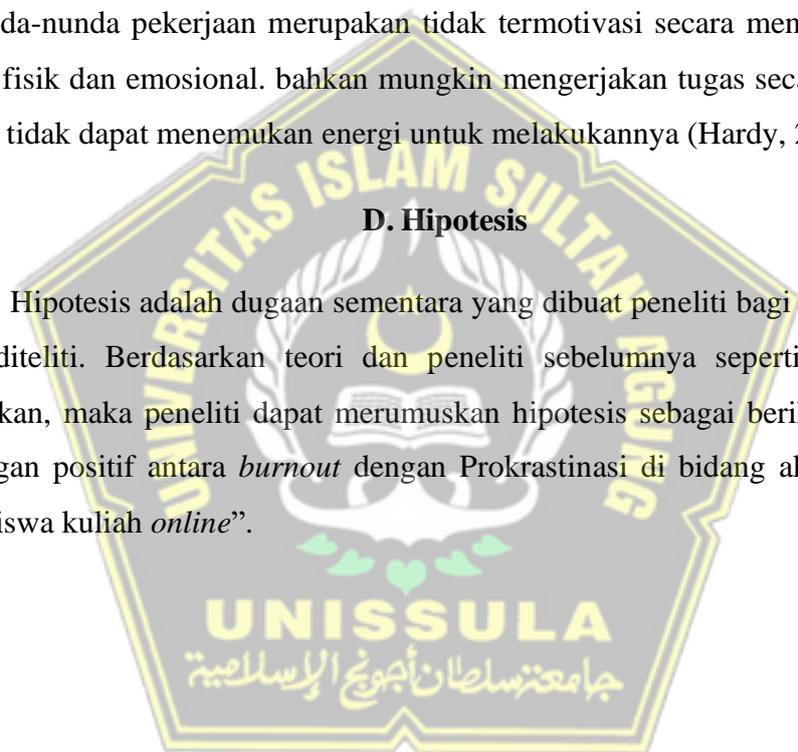
Kebiasaan menunda-nunda merupakan faktor yang utama terhadap sindrom stres di lingkungan universitas, kebiasaan menunda-nunda atau menyia-nyaiakan waktu relevan terhadap pengabaian prioritas utama yang mengakibatkan stres. Prokrastinasi sebagai tindakan penghindaran, yang hanya sementara tetapi mengakibatkan stres jangka panjang. Stres jangka panjang ini memperburuk kondisi *burnout*, menyebabkan gangguan dan perubahan lainnya terjadi, terutama saat anak-anak dan orang dewasa yang menunda-nunda dapat mengakibatkan depresi, kecemasan, dan gangguan lainnya (Knaus dalam Ellis & Bernard, 1985).

Student Burnout adalah kondisi yang umum terjadi di antara individu.

Tekanan siswa yang berlebihan dapat menyebabkan tingkat stres melambung ke tingkat yang tidak sehat. Ketika ini terjadi, siswa dapat mulai merasa sakit lebih dari biasanya, yang membuat mereka tertinggal dalam pekerjaan yang menyebabkan perasaan putus asa. Ketika saat memulai melaksanakan tugas, siswa bekerja lebih giat daripada yang pernah dikerjakan sebelumnya karena motivasi dan energi untuk sukses masih optimal. Namun, seiring berjalannya waktu, energi yang awalnya optimal lama kelamaan kehilangan energi, begitu juga dengan pengerjaan siswa juga akan mulai melambat. Hal berikutnya yang perilaku diketahui, bahwa menunda-nunda pekerjaan merupakan tidak termotivasi secara mental, kelelahan secara fisik dan emosional. bahkan mungkin mengerjakan tugas secara tidak utuh karena tidak dapat menemukan energi untuk melakukannya (Hardy, 2018).

D. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang dibuat peneliti bagi permasalahan yang diteliti. Berdasarkan teori dan peneliti sebelumnya seperti yang sudah dijelaskan, maka peneliti dapat merumuskan hipotesis sebagai berikut: “adanya hubungan positif antara *burnout* dengan Prokrastinasi di bidang akademik pada mahasiswa kuliah *online*”.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan variasi sifat atau atribut yang ditetapkan oleh peneliti dari objek manapun kegiatan yang ada disekelilingnya sehingga peneliti dapat mempelajari dan menarik kesimpulan dari informasi yang diperoleh (Sugiyono, 2018). Identifikasi variabel adalah tahapan dalam menentukan beberapa variabel utama dan fungsi dari masing-masing variabel tersebut dalam penelitian (Azwar, 2016). Variabel penelitian terdiri dari variabel tergantung dan variabel bebas yang meliputi :

1. Variabel Tergantung (Y) : Prokrastinasi
2. Variabel Bebas (X) : Burn Out

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi mengenai karakteristik atau ciri-ciri dari variabel yang telah ditentukan (Azwar, 2016). Variabel dalam penelitian ini memiliki definisi operasional sebagai berikut :

1. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah suatu perilaku menunda dalam memulai untuk mengerjakan suatu tugas maupun kegiatan yang telah diberikan atau ditentukan sebelumnya. Prokrastinasi di bidang akademik merupakan suatu penundaan untuk mengerjakan tugas akademik yang telah diberikan dan membutuhkan waktu yang relatif lama dalam pengerjaannya serta dilakukan secara berulang-ulang sehingga menghambat penyelesaian tugas akademik tersebut. Skala yang peneliti gunakan untuk mengukur prokrastinasi pada penelitian ini menggunakan teori dari Scouwenberg (2009) yang terdiri dari penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan atau kelambanan

dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik. Jika skor yang diperoleh subjek semakin tinggi maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada subjek. Sebaliknya, jika semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada subjek.

2. Burn Out

Burnout merupakan kondisi seseorang mengalami kelelahan baik secara fisik maupun psikis yang timbul akibat dari kurang kuatnya pengendalian diri dari tingkat stress yang tinggi dan berkesinambungan. Penelitian ini menggunakan skala *Burnout* yang diambil berdasarkan dari teori Baron dan Greenberg (1990) yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* pada subjek. sebaliknya, jika semakin rendah nilai skor yang diperoleh oleh subjek maka semakin rendah pula tingkat *burnout* pada subjek.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah suatu bagian yang digeneralisasikan dari subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan ciri-ciri tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 897 mahasiswa aktif.

2. Sampel

Sampel dapat diartikan sebagai bagian subjek dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2018). Peneliti tidak dapat mempelajari semua yang ada dalam populasi tetapi hanya mengambil sebagian dari populasi. Kesimpulan data yang diteliti pada sampel nantinya akan

digeneralisasikan pada populasi. Sampel dari penelitian ini terdiri dari subjek sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a. Subjek merupakan mahasiswa aktif fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- b. Subjek merupakan mahasiswa yang menjalani kuliah secara daring.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yaitu teknik yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *probability sampling*. Menurut (Sugiyono, 2018) "*probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel". Pada penelitian ini peneliti menggunakan *simple random sampling*, kemudian menurut (Sugiyono, 2018) *Simple Random Sampling* adalah jenis pengambilan sampel probabilitas di mana setiap orang di seluruh populasi target memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Sampel dipilih secara acak yang dimaksudkan sebagai representasi yang tidak bias dari total populasi.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018).

Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala. Skala adalah teknik pengumpulan informasi melalui beberapa pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada subjek dengan menjawab pertanyaan dan pernyataan tersebut secara tertulis juga (Azwar, 2016). Pada penelitian ini, skala yang digunakan antara lain:

1. Skala Prokrastinasi

Skala prokrastinasi pada penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat prokrastinasi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan menggunakan skala yang mengacu pada teori Scouwenberg (2009) yang terdiri dari penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik.

Setiap ciri pada skala ini tersusun dari dua bentuk pernyataan yaitu pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang mendukung konsep prokrastinasi, sedangkan pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung konsep prokrastinasi. Skala prokrastinasi diadaptasi dan dikembangkan dari penelitian terdahulu milik Nuruddin (2015), adapun *blueprint* skala prokrastinasi pada penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1 *Blue Print* Skala Prokrastinasi

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	1, 10, 12, 23	2, 8, 14, 19, 26, 31	10
2.	Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas	7	11, 17, 22, 25, 29	6
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	3, 9	6, 13, 28, 30, 32	7
4.	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas	5, 15, 20, 27	4, 16, 18, 21, 24	9
Jumlah				32

Pemberian skor pada skala prokrastinasi menggunakan skala likert dengan rentang 1-4 dan menggunakan empat alternatif pilihan jawaban.

Alternatif pilihan jawaban tersebut antara lain Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan *favorable* alternatif jawaban SS memiliki skor 4, S memiliki skor 3, TS memiliki skor 2 dan STS memiliki skor 1. Pernyataan *unfavorable* pada alternatif jawaban SS memiliki skor 1, S memiliki skor 2, TS memiliki skor 3, dan STS memiliki skor 4.

Skor tinggi pada skala prokrastinasi menunjukkan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi yang dialami subjek. Jika skor yang didapat rendah maka rendah pula tingkat prokrastinasi yang dialami oleh subjek .

2. Skala Burn Out

Skala *burnout* pada penelitian ini disusun berdasarkan teori Baron dan Greenberg (1990) yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri.

Setiap ciri pada skala ini tersusun dari dua bentuk pernyataan yaitu pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang mendukung konsep burn out, sedangkan pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung konsep *burn out*. Skala prokratinasi diadaptasi dan dikembangkan dari penelitian terdahulu milik Christianty (2016), adapun *blueprint* skala *burn out* akademik pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Blue Print Skala Burn Out

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Emotional exhaustion atau kelelahan emosional	11	5, 8, 14	4
2.	Depersonalization atau depersonalisasi	9	1, 3, 7, 10, 13	6
3.	Reduced personal accomplishment atau penurunan prestasi	2	4, 6, 12	4
Jumlah				30

Pemberian skor pada skala *burnout* menggunakan skala likert dengan rentang 1-4 dan menggunakan empat alternatif pilihan jawaban. Alternatif pilihan jawaban tersebut antara lain Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan *favorable* alternatif jawaban SS memiliki skor 4, S memiliki skor 3, TS memiliki skor 2 dan STS memiliki skor 1. Pernyataan *unfavorable* pada alternatif jawaban SS memiliki skor 1, S memiliki skor 2, TS memiliki skor 3, dan STS memiliki skor 4.

Skor tinggi pada skala *burnout* menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* mahasiswa yang mengikuti kegiatan belajar-mengajar secara daring, sebaliknya jika semakin rendah skor pada skala *burnout* menunjukkan bahwa semakin rendah pula tingkat *burnout* pada mahasiswa yang menjalani kegiatan belajar-mengajar secara daring.

E. Uji Validitas, Daya Beda Item dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah sejauhmana alat ukur bekerja dengan tepat dan cermat dalam melaksanakan fungsi ukurnya yaitu mengukur variabel yang akan diukur (Azwar, 2016 dalam Christianty, 2016). Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi adalah penilaian secara rasional terhadap masing-masing pernyataan pada alat ukur yang akan digunakan melalui penilai profesional atau *expert judgment* yaitu dosen pembimbing skripsi. Validitas isi berisi sejauhmana suatu alat ukur bersifat komprehensif dengan isinya serta aitem-aitem yang dibuat dapat relevan dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2015 dalam Christianty, 2016).

2. Daya Beda Item

Uji daya beda pada sebuah penelitian mengukur sejauhmana suatu aitem mampu membedakan antara kelompok individu atau individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Uji daya beda bertujuan untuk

melihat kesesuaian atau keselarasan antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan (Azwar, 2015).

Kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem total dengan batasan $r_{ix} \geq 0,30$ yang artinya jika suatu aitem berada pada kriteria tersebut dapat dikatakan memiliki daya beda yang tinggi sebaliknya jika aitem tidak berada pada kriteria tersebut maka dapat dikatakan memiliki daya beda yang rendah. Apabila aitem belum memenuhi kriteria jumlah yang diinginkan, maka dapat dipertimbangkan dengan menurunkan batasan kriteria menjadi 0,25 (Azwar, 2015).

Uji daya beda pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 20,0 for windows yang bertujuan untuk menghitung korelasi skor aitem dengan skor aitem total.

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu kestabilan atau konsistensi hasil ukur. Reliabilitas tertuju pada kemampuan alat ukur untuk mengetahui seberapa jauh hasil pengukuran dapat dipercaya atau memberikan hasil yang relatif sama apabila dilakukan pengukuran berulang kali dengan kelompok subjek yang sama (Azwar, 2015). Koefisien reliabilitas berada dalam rentangan angka 0.00 sampai 1.00, artinya koefisien reliabilitas yang besarnya semakin mendekati angka 1.00, maka semakin reliabel alat ukur (Azwar, 2015).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis, skala harga diri dan skala dukungan sosial.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan perhitungan statistik yaitu *Product Moment* dari

Pearson dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *burnout* dengan prokrastinasi pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menjalani kuliah secara daring. Perhitungan dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 20.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah merupakan suatu tahap yang dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan penelitian. Orientasi kancah bertujuan agar peneliti bisa mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian supaya proses penelitian dapat berjalan dengan lancar. Tahap pertama pada orientasi kancah yaitu peneliti mengobservasi tempat dan populasi yang sesuai dengan karakteristik dalam penelitian.

Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi pada penelitian ini adalah 333 mahasiswa S1 Fakultas Psikologi angkatan 2018 dan 2019 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA). Universitas Islam Sultan Agung Semarang terletak pada Jl. Kaligawe Raya Km 4, Semarang, Jawa Tengah.

Alasan peneliti memilih Universitas Islam Sultan Agung Semarang karena karakteristik dan jumlah subjek telah memenuhi kriteria penelitian. Selain itu, peneliti juga menemukan fenomena yang sesuai dengan persoalan yang hendak diteliti.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan pada penelitian ini bertujuan agar peneliti dapat memikirkan perencanaan pelaksanaan penelitian dengan lebih matang. Perencanaan tersebut dimaksudkan untuk meminimalisir kesalahan dalam pelaksanaan penelitian. Persiapan penelitian dimulai dengan tahap administrasi untuk mengurus surat perizinan dari Fakultas Psikologi UNISSULA. Selanjutnya, peneliti menyusun alat ukur psikologi yang akan digunakan untuk penelitian.

a. Perizinan Penelitian

Administrasi perizinan merupakan salah satu syarat dilakukannya penelitian. Sebelum melakukan proses administrasi perizinan, peneliti menentukan lokasi penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian terlebih dahulu. Lokasi yang tepat untuk melakukan penelitian ini yaitu Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA). Pada tahap Perizinan, penelitian melakukan izin secara tertulis kepada pihak rektorat UNISSULA yang dimuat dalam surat izin resmi dari Fakultas Psikologi UNISSULA.

b. Penyusunan Alat Ukur

Tahap selanjutnya setelah melewati tahap perizinan adalah tahap penyusunan alat ukur oleh peneliti. Peneliti menyusun alat ukur berdasarkan aspek serta indikator sesuai dengan variable yang telah ditentukan. Tujuan dari penyusunan alat ukur ini adalah untuk mengumpulkan data penelitian. Alat ukur dalam penelitian ini berupa skala, antara lain skala prokrastinasi dan skala *burn out*. Berikut uraian mengenai skala yang digunakan dalam penelitian ini :

1) Skala Prokrastinasi

Skala prokrastinasi disusun berdasarkan teori dari Scouwenberg (2009) yang terdiri dari penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik. Jumlah aitem yang dapat disusun dari indikator-indikator tersebut sebanyak 46 butir aitem yang terdiri dari 23 aitem *favorable* dan 23 aitem *unfavorable*. Rancangan skala keputusan pembelian terdapat dalam tabel 3.

Pada skala prokrastinasi, responden diharapkan untuk mengisi pernyataan-pernyataan yang telah disediakan dengan empat pilihan jawaban. Pilihan jawaban pada aitem *favorable* antara lain Sangat Setuju (SS) memiliki nilai 4, Setuju (S) memiliki nilai 3, Tidak Setuju

(TS) memiliki nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) memiliki nilai 1. Pilihan jawaban pada aitem *unfavorable* antara lain Sangat Setuju (SS) memiliki nilai 1, Setuju (S) memiliki nilai 2, Tidak Setuju (TS) memiliki nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) memiliki nilai 4.

Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi

Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	1, 6, 15, 21, 25, 31	2, 7, 14, 32, 37, 45	12
Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas	3, 4, 20, 36, 44	13, 16, 24, 30, 38	10
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	8, 17, 22, 39, 34	5, 18, 33, 40, 41	10
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas	10, 11, 12, 23, 27, 29, 35	9, 19, 26, 28, 42, 43, 45, 46	14
Jumlah	23	23	46

2) Skala *Burn Out*

Skala *burnout* disusun berdasarkan teori Baron dan Greenberg (1990) yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Jumlah aitem pada skala kemudahan sebanyak 30 butir aitem, yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Rancangan skala kemudahan dapat dilihat pada tabel 4.

Responden diharapkan memberikan respon yang sesuai dengan dirinya pada pernyataan-pernyataan yang telah disediakan. Terdapat empat alternatif jawaban pada skala kemudahan antara lain Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Pada aitem *favorable* memiliki skor sebagai berikut Sangat Setuju (SS) memiliki nilai 4, Setuju (S) memiliki nilai 3, Tidak Setuju (TS) memiliki nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) memiliki nilai 1. Pilihan jawaban pada aitem *unfavorable* antara lain Sangat Setuju (SS) memiliki nilai 1, Setuju (S) memiliki nilai 2, Tidak Setuju (TS) memiliki nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) memiliki nilai 4.

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Burn Out

Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Emotional exhaustion</i> atau kelelahan emosional	3, 5, 16, 18, 24	9, 11, 13, 15, 21	10
<i>Depersonalization</i> atau depersonalisasi	8, 12, 14, 22, 26	1, 4, 6, 17, 19	10
Reduced personal accomplishment atau penurunan prestasi	2, 10, 20, 28, 30	7, 23, 25, 27, 29	10
Jumlah	15	15	30

3. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji coba alat ukur untuk mengetahui apakah alat ukur yang digunakan bisa menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan ukurnya. Uji coba alat ukur atau *try out* diuji cobakan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan

Agung Semarang yang memenuhi kriteria subjek penelitian. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 3 Juli 2021 sampai 20 Agustus 2021. Penyebaran skala uji coba menggunakan *google form* yang disebarakan melalui media *Whatsapp*. Peneliti memberikan link *google form* pada beberapa grup yang beranggotakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Uji coba selama satu bulan dan mendapatkan hasil sebanyak 151 responden.

Tahap berikutnya, peneliti memberikan skor pada hasil skala uji coba yang telah diisi oleh responden agar dapat dianalisis lebih lanjut. Selanjutnya, peneliti menganalisis untuk mengetahui hasil reliabilitas dan indeks daya beda aitem menggunakan SPSS versi 20.0 *for windows*.

4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Setelah melewati penyekoran oleh peneliti, alat ukur akan dianalisis untuk mengetahui estimasi nilai reliabilitas dan daya beda aitemnya. Tahap analisis ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 20.0 *for windows*. Berikut rangkaian perhitungan uji daya beda aitem serta estimasi reliabilitas pada masing-masing alat ukur:

1) Skala Prokrastinasi

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil bahwa 46 aitem skala prokrastinasi menunjukkan 32 aitem memiliki nilai daya beda aitem yang tinggi, sedangkan 14 aitem lainnya menunjukkan nilai daya beda aitem yang rendah. Koefisien daya beda tinggi yang dimiliki 32 aitem berada pada indeks 0,336 – 0,891. Koefisien daya beda rendah yang dimiliki 14 aitem berada pada kisaran indeks -0,544 – 0,285. Koefisien reliabilitas yang didapatkan melalui *Alpha Cronbach* sebesar 0,981 yang dapat dinyatakan bahwa skala prokrastinasi reliabel. Adapun sebaran aitem skala prokrastinasi berdasarkan daya beda aitem yang diperoleh setelah dilakukan uji coba adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Sebaran Nomor Aitem Skala Prokrastinasi

Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	DBT	DBR
Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	1*, 6, 15, 21*, 25, 31	2, 7, 14, 32, 37, 45	10	2
Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas	3, 4*, 20*, 36*, 44*	13, 16, 24, 30, 38	6	4
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	8, 17, 22*, 39*, 34*	5, 18, 33, 40, 41	7	3
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas	10, 11, 12, 23*, 27*, 29*, 35	9, 19*, 26*, 28, 42, 43, 46	9	5
Total			32	19

Keterangan :

(*) : Aitem Gugur

DBT : Daya Bada Tinggi

DBR : Daya Bada Rendah

2) Skala *Burn Out*

Berdasarkan hasil uji coba beda daya aitem pada skala *burnout* diperoleh bahwa 14 aitem mempunyai nilai daya beda tinggi dan 16 aitem mempunyai nilai daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda tinggi pada 14 aitem berkisar antara 0,307 – 0,430. Koefisien daya beda rendah pada 16 aitem berkisar antara -0,090 – 0,298. Koefisien reliabilitas skala *burnout* yang diperoleh melalui *Alpha Cronbach* sebesar 0,977. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa skala *burnout* merupakan alat ukur yang reliabel. Adapun sebaran aitem skala kemudahan berdasarkan daya beda aitem yang diperoleh setelah dilakukan uji coba adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Sebaran Nomor Aitem Skala *Burn Out*

Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	DBT	DBR
Emotional exhaustion atau kelelahan emosional	3, 5*, 16*, 18*, 24*	9, 11*, 13*, 15, 21	4	6
Depersonalization atau depersonalisasi	8*, 12, 14*, 22*, 26*	1, 4, 6, 17, 19	6	4
Reduced personal accomplishment atau penurunan prestasi	2*, 10*, 20, 28*, 30*	7, 23*, 25, 27*, 29	4	6
Total			14	16

Keterangan :

(*) : Aitem Gugur

DBT : Daya Bada Tinggi

DBR : Daya Bada Rendah

5. Penomoran Ulang Aitem dengan Nomor Baru

Setelah peneliti melakukan analisis pada hasil uji coba alat ukur, maka aitem yang memiliki daya beda rendah digugurkan dan aitem berdaya beda tinggi tetap digunakan sebagai rangkaian alat ukur penelitian. Tahap berikutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah membuat penomoran ulang pada skala penelitian. Rincian penomoran ulang pada skala prokrastinasi dan skala *burnout* tdpapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Sebaran Aitem Baru Skala Prokrastinasi

Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	1, 10, 12, 23	2, 8, 14, 19, 26, 31	10
Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas	7	11, 17, 22, 25, 29	6
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	3, 9	6, 13, 28, 30, 32	7
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas	5, 15, 20, 27	4, 16, 18, 21, 24	9
Jumlah	13	21	32

Tabel 8. Sebaran Aitem Baru Skala *Burn Out*

Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Emotional exhaustion atau kelelahan emosional	11	5, 8, 14	4
Depersonalization atau depersonalisasi	9	1, 3, 7, 10, 13	6
Reduced personal accomplishment atau penurunan prestasi	2	4, 6, 12	4
Jumlah	3	11	14

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan kurang lebih selama dua minggu, tepatnya pada tanggal, 25 Agustus – 8 September 2021. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur berupa skala yang telah diuji cobakan. Peneliti mengumpulkan data

dengan cara menyebar skala melalui *google form* kepada mahasiswa yang mempunyai karakteristik yang sesuai dengan penelitian. Skala yang telah terisi penuh akan diberi skor sesuai ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS *version 20.0 for windows*. Total responden penelitian ini 151 responden meliputi 83 laki-laki dan 68 perempuan. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 9. Sebaran Data Subjek Penelitian berdasarkan Tahun Angkatan

Angkatan	Persentase (%)	Total
2017	21,19%	32
2018	22,51%	34
2019	29,80%	45
2020	26,50%	40
Total	100%	151

Tabel 10. Sebaran Data Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Laki-Laki	83	54,96%
Perempuan	68	45,04%
Jumlah	151	100%

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilaksanakan untuk mengetahui nilai uji normalitas, uji linearitas serta uji multikolinearitas dengan bantuan program SPSS versi 20.0

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat normal tidaknya persebaran variabel yang digunakan pada penelitian. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *One – sample Kolmogorov Smirnov Test*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 11. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	KS-Z	Sig	P	Ket
Prokrastinasi	78,08	11,349	1,316	0,062	p>0,05	Normal
Burn Out	37,07	4,494	1,308	0,065	p>0,05	Normal

Berdasarkan data pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa variabel prokrastinasi memiliki nilai *Kolmogorov Smirow Z* sebesar 1,316 dengan signifikansi 0,062 ($p=0,05$). Pada variabel *burnout* menunjukkan hasil *Kolmogorov Smirnov Z* sebesar 1,308 dengan signifikansi 0,065 ($p>0,05$). Berdasarkan hasil yang telah didapatkan, menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi dan *burnout* memiliki data variabel normal karena memiliki hasil nilai signifikansi sebesar $p>0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh antar variabel yang digunakan pada penelitian ini. Variabel penelitian dapat dikatakan linier apabila mempunyai hasil *p-value* kurang dari 0,05 ($p<0,05$). Hasil uji linearitas antara variabel prokrastinasi dan *burnout* mendapatkan hasil *F linier* sebesar 8.561 dengan signifikan $p = 0,004$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan linier antara variabel prokrastinasi dengan variable *burn out*.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson's Product Moment*. Uji korelasi *Pearson's Product Moment* digunakan untuk mengetahui hubungan korelasi antara variable bebas dan variable terikat. Uji korelasi *Pearson's Product Moment* dilambangkan dengan (*r*) dengan ketentuan $r = (-1 \leq r \leq 1)$. Apabila nilai $r = -1$ berarti bahwa korelasi antar *variable negative* sempurna. $r = 0$ artinya tidak ada korelasi antar variable. Sedangkan r sama dengan atau mendekati 1 maka ada korelasi antar variable.

Uji hipotesis menggunakan *Pearson's Product Moment* diperoleh hasil r sebesar 0,233 ($-1 \leq r \leq 1$). Hasil tersebut menyatakan bahwa ada hubungan *burnout* dengan prokrastinasi di bidang akademik pada mahasiswa kuliah *online* di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berarti bahwa hipotesis diterima.

D. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis deskriptif variabel penelitian bertujuan untuk memberikan pandangan mengenai kondisi subjek penelitian yang digunakan sebagai pengukuran. Skor yang diperoleh setiap subjek pada penelitian disebut sebagai estimasi skor subjek. Estimasi skor subjek diperlukan dalam penelitian untuk membagi subjek dalam kelompok-kelompok yang bertingkat pada setiap variabel yang diungkap.

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \partial < X$	Sangat tinggi
$\mu + 0,5 \partial < X \leq \mu + 1,5 \partial$	Tinggi
$\mu - 0,5 \partial < X \leq \mu + 0,5 \partial$	Sedang
$\mu - 1,5 \partial < X \leq \mu - 0,5 \partial$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \partial$	Sangat Rendah

Ket: μ = Mean hipotetik

∂ = Standar deviasi hipotetik

X = Skor yang diperoleh

1. Deskripsi Data Skala Prokrastinasi

Skala prokrastinasi memiliki 32 aitem berdaya beda tinggi dengan pembagian rentang skor dari 1 sampai 4. Skor terendah yang diperoleh subjek pada skala prokrastinasi yaitu 32 diperoleh dari (32×1) dan skor maksimum adalah 128 diperoleh dari (32×4) . Rentang skor skala yaitu 96 yang diperoleh dari $(128 - 32)$ yang dibagi menjadi enam satuan standar deviasi sehingga diperoleh hasil standar deviasi sebesar 16 diperoleh dari $((128 - 32) / 6)$. *Mean*

hipotetik pada skala keputusan pembelian sebesar 80 yang diperoleh dari $((128 + 32) / 2)$. Deskripsi skor skala prokrastinasi dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Prokrastinasi

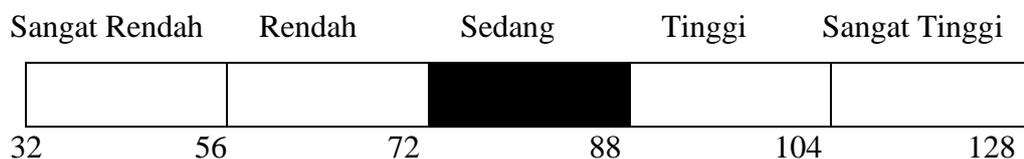
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	32	32
Skor Maksimum	125	128
Mean (M)	78,08	80
Standar Deviasi (SD)	11,349	16

Berdasarkan mean empirik yang ada pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, diketahui rentang skor subjek berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 78,08.

Adapun deskripsi data variabel prokrastinasi secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 14. Kategori Skor Subjek Prokrastinasi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$104 < X$	Sangat Tinggi	2	1,32%
$88 < X \leq 104$	Tinggi	17	11,25%
$72 < X \leq 88$	Sedang	95	62,91%
$56 < X \leq 72$	Rendah	37	24,50%
$X \leq 56$	Sangat Rendah	0	0%
Total		151	100%



Gambar 1. Kategori Skor Subjek Skala Prokrastinasi

2. Deskripsi Data Skala Burn Out

Skala *burnout* terdiri dari 14 aitem berdaya beda tinggi dan masing-masing aitem diberi skor dari 1 sampai 4. Skor minimum yang memungkinkan diperoleh subjek adalah 14 yang diperoleh dari (14 x 1) dan skor tertinggi sebesar 56 yang diperoleh dari (14 x 4). Rentang skor skala sebesar 42 yang diperoleh dari (56 – 14) yang dibagi menjadi enam satuan deviasi standar, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 7 yang diperoleh dari ((56 – 14) / 6) dengan mean hipotetik sebesar 35 yang diperoleh dari (56 + 14) / 2). Deskripsi skor skala *burnout* dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Burn Out

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	27	14
Skor Maksimum	56	56
Mean (M)	37,07	35
Standar Deviasi (SD)	4,494	7

Berdasarkan mean empirik yang ada pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, diketahui rentang skor subjek berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 37,07.

Adapun deskripsi data variabel *burnout* secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 16. Kategori Skor Subjek Skala Burn Out

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
45,5 < X	Sangat Tinggi	4	2,65%
38,5 < X ≤ 45,5	Tinggi	43	28,47%
31,5 < X ≤ 38,5	Sedang	94	62,25%
24,5 < X ≤ 31,5	Rendah	10	6,62%
X ≤ 24,5	Sangat Rendah	0	0%
Total		151	100%

Sangat Rendah Rendah Sedang Tinggi Sangat Tinggi



Gambar 2. Kategori Skor Subjek Skala *Burn Out*

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan *burnout* dengan prokrastinasi di bidang akademik pada mahasiswa kuliah *online* di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,233 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$) berarti ada korelasi yang positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka, semakin tinggi prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah *academic burnout* maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi dalam akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisiensi determinasi (R^2) sebesar 0,054 yang menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* memberikan sumbangan efektif sebesar 5,4% terhadap variabel prokrastinasi dalam akademik dan sisanya sisanya 94,6% 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.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar 0,233 dengan $p = 0,000$. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa *academic burnout* mempunyai peran penting terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran daring. Hal tersebut sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah tingkat *academic burnout* maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran daring.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa *academic burnout* menjadi faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi *student burnout*, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah *student burnout*, maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Academic burnout diartikan sebagai sindrom psikologis yang disebabkan adanya rasa kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penghargaan diri yang rendah yang menyebabkan seseorang terganggu, hingga menyebabkan penurunan pencapaian prestasi pribadi dan mengacu pada stres atau beban yang disebabkan oleh kegiatan belajar. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.054, menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* memberikan sumbangan efektif sebesar 5,4% terhadap variabel prokrastinasi akademik dan sisanya 94,6% 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. Sedangkan hasil kategorisasi *burnout* akademik yaitu kategorisasi sangat tinggi sebesar 2,65% (4 subjek), kategorisasi tinggi sebesar 28,47% (43 subjek), kategorisasi sedang sebesar 62,25% (94 subjek), dan kategori rendah sebesar 6,62% (10 subjek).

Pada kategorisasi variabel prokrastinasi yaitu kategorisasi sangat tinggi sebesar 1,32% (2 subjek), kategorisasi tinggi sebesar 11,25% (17 subjek), kategori sedang sebesar 62,91% (95 subjek), dan kategori rendah sebesar 24,50% (37 subjek). Sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa yang mengikuti pembelajaran *online*/daring memiliki prokrastinasi akademik dan *academic burnout* dalam kategori sedang.

Yang (2004) mengatakan bahwa *academic Burnout* mengacu pada beban, stres atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional,

kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi yang rendah. Mahasiswa dengan *academic burnout* yang tinggi akan melewatkan kelas (absen), tidak mengerjakan tugas perkuliahan, mendapatkan hasil ujian yang buruk hingga berpotensi dikeluarkan dari perguruan tinggi (Law, 2007). Menurut Yang (2004) *academic burnout* terbagi dalam 3 aspek yaitu, kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi dan perasaan prestasi yang rendah.

Aspek kelelahan emosional, aspek ini membahas mengenai kelelahan yang disebabkan oleh perasaan emosional dan psikologis yang berlebihan hingga kurangnya energi pada individu yang merujuk pada perasaan frustrasi dan ketegangan pada individu (Yang 2004). Maemunah (2018) mengatakan bahwa individu yang mengalami kelelahan emosional tidak dapat mengatasi tuntutan pekerjaan dan cenderung merasa bahwa hidupnya terasa kosong dan melelahkan. Kelelahan emosional yang rendah dapat mempengaruhi kinerja individu, digambarkan dengan perasaan senang, bersemangat, bertenaga dan tidak mudah putus asa (Maemunah 2018).

Sardiman (dalam Nitami, dkk 2015) mengatakan bahwa individu yang mempunyai perasaan senang, bersemangat dalam belajar, rasa bertanggung jawab terhadap tugas dan tidak mudah menyerah, akan meluangkan waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas. Hal ini didukung dengan penuturan subjek di lapangan yaitu subjek merasa optimis terhadap tugas-tugas yang diberikan dosen. Subjek juga menuturkan bahwa subjek tidak mudah marah ketika disinggung mengenai tugas-tugas akademiknya. Subjek juga mengatakan bahwa subjek merasa tidak begitu lelah sepulang dari kuliah. Selanjutnya subjek menuturkan bahwa subjek bertanggung jawab atas tugas-tugas yang diberikan dosen dan subjek juga menuturkan bahwa subjek merasa tidak mudah menyerah dalam mengerjakan tugas.

Aspek kecenderungan untuk depersonalisasi (*sinisme*), aspek ini mengacu pada suatu upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional, bersikap sinis, apatis dan memperlakukan orang lain sebagai objek (Yang, 2004). Individu yang mengalami depersonalisasi cenderung memiliki sikap dan perasaan yang negatif terhadap orang-orang disekitarnya (Balkis, 2014). Mahasiswa yang memiliki

tingkat depersonalisasi yang rendah, memiliki sikap dan perasaan yang positif terhadap lingkungannya, sehingga individu merasa nyaman dalam perkuliahan, memiliki rasa kepedulian yang tinggi terhadap individu lain dan selalu hadir saat terdapat jadwal kuliah (Maemunah 2018). Hal ini didukung dengan penuturan subjek di lapangan yaitu subjek merasa tertarik dengan studinya semenjak kuliah sambil bekerja, subjek juga merasa antusias dalam mengikuti kegiatan perkuliahannya semenjak kuliah sambil bekerja sehingga subjek banyak melakukan interaksi dengan teman-teman perkuliahannya. Subjek juga menuturkan bahwa subjek tidak terbebani dengan aktifitasnya selama ini yaitu kuliah sambil bekerja, dan subjek juga membantu tugas teman-teman perkuliahannya.

Perasaan prestasi yang rendah, aspek ini mengacu pada kecenderungan individu untuk mengevaluasi dirinya secara negatif, penurunan perasaan kompetensi akademik dan perasaan tidak puas dengan performa pekerjaan, dimana individu tersebut menilai rendah kemampuan diri sendiri (Yang, 2004). Ketika individu menilai harga dirinya rendah maka secara umum individu tersebut merasa tidak berharga (Burka dan Yuan, dalam Tetan, 2013).

Maslach & Jackson (dalam Sarafino, 2011) menyebutkan *burnout* adalah keadaan kelelahan psikososial dan fisik yang dihasilkan dari paparan kronis ke tingkat stres yang tinggi dan rendahnya kontrol pribadi. Sehingga individu yang mempunyai kontrol diri yang baik akan dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik, mudah untuk berinteraksi dengan mahasiswa lainnya, mampu berpendapat dengan baik dan menghargai pendapat orang lain (Syam, 2017). Hal ini didukung dengan penuturan subjek di lapangan yaitu subjek mampu mengerjakan tugas yang diberikan dosen. Subjek juga merasa yakin dapat menyelesaikan studinya. Subjek juga menuturkan bahwa subjek merasa bersemangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen. Subjek juga merasa mampu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen dan dapat mengikuti proses perkuliahan dengan baik.

F. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini masih terdapat beberapa kelemahan pada proses pelaksanaan diantaranya yaitu:

1. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa psikologi UNISSULA, sehingga hasil yang didapat mungkin akan menimbulkan perbedaan apabila dilakukan pada jenis populasi yang berbeda seperti pada fakultas lain dan juga jenjang pendidikan lainnya.
2. Penelitian ini masih menggunakan *tryout* terpakai menjadikan penelitian ini mendapatkan hasil yang kurang memuaskan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *academic Burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pada pembelajaran *online/* daring. Hal tersebut dapat dilihat dari diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,233 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$) berarti ada korelasi yang positif yang signifikan antara *academic Burnout* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat *academic Burnout* maka, semakin tinggi prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah *academic Burnout* maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi dalam akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Besarnya nilai $R = 0,233$ yang artinya antara variabel *academic Burnout* dengan prokrastinasi akademik memang terdapat korelasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Setelah mengamati hasil dari penelitian ini terlihat bahwa mahasiswa mengalami *burnout* yang mengakibatkan tindakan prokrastinasi. Menurut jawaban dari sebagian subjek, terdapat jawaban bias yang dapat mengurangi kevaliditasan penelitian. Diharapkan mahasiswa yang menjadi subjek memberikan jawaban yang benar dan sesuai dengan keadaan yang dialami.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai keputusan pembelian diharapkan mampu memperluas analisis pada variabel lain. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menambah landasan

teori dengan teori-teori yang relevan secara lebih lengkap dan terbaru. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menggunakan sample yang memiliki kriteria yang sesuai dengan penelitian yang diharapkan agar tidak mendapat data yang dianggap kurang memuaskan ditinjau dari tujuan penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, A. D., & Sugito, M. (2014). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Talenta Psikologi*, 3(2), 180–191.
- Almeryasandy, Fanti. (2013). Hubungan antara emotional exhaustion dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Psikologi UBAYA*.
- Amelia mela, A. y. (2019). Hubungan antara kedisiplinan melaksanakan shalat wajib dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*, (13) 1, 44-54.
- Anggawijaya, S. (2013). Hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), 1–12.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). Metode penelitian psikologi. In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Catrunada, L., & Puspitawati, I. (2008). Prokrastinasi Task Differences On Thesis Introvert And Extrovert Personality. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*. <http://papers.gunadarma.ac.id/index.php/-psychology/-article/view/229/208>
- Damri, Engkizar, & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 74–95.
- Dea Mukti Maharani, (2019), Hubungan Antara Self Estem dengan Academic *Burnout* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Deliati. (2018). *Bidang praktek bimbingan belajar*. Semarang: Media Group.
- Fani Rahmasari, Hubungan Dukungan Sosial dengan *Burnout* Belajar Pada Siswa Kelas XII DI SMA Negeri 4 Yogyakarta (Skripsi), Universitas Negeri Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling.
- Fachrur Roza, (2018), Hubungan Antara Student *Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan. Skripsi. Universitas Negeri Sumatera Utara.

- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mc Cown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance; theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Ghufron, M. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Ghufron, M. N., & Rismawita, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawita. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Ar-ruzz Media.
- Jannah, M., & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Surabaya. *BK UNESA*, 4(3), 1–8.
- Maisarah, (2019), *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Medan: Akasha Sakti)
- Mahrta Indah Sari, (2015), Peran Guru BK dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa saat belajar di kelas melalui ice breaking di MAN 3 Medan, Skripsi (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan: Program Studi Bimbingan dan Konseling).
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced *Burnout* author. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113.
- Nanang Martono, (2011), *Metodologi Penelitian Kuantitatif analisis isi dan analisis data sekunder*, (Jakarta: Rajawali Pers).
- Nurussakinah Daulay, (2019), *Psikologi Pendidikan*, (Medan: Perdana Publishing).
- Nunuk Suryani, (2012), *Strategi Belajar Mengajar*, (Yogyakarta: Penerbit Ombak).
- Rahmawati. (2013). Hubungan antara stres kerja dengan *burnout* pada karyawan bagian operator PT. Bukit makmur mandiri utama. Jawa Tengah: Surakarta: naskah publikasi.
- Rohmatun, R., & Taufik, T. (2014). *Self efficacy* dan pola asuh otoriter dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Penelitian Humaniora*, 151: 47-54.
- Roza, F. (2018). Hubungan antara student *burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan. Skripsi Fakultas Psikologi, (427). Retrieved from Universitas Sumatra utara: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/10208>
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). *Burnout: 35 years of research*

- and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- 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>
- Schraw, G. W. (2007). Doing The Things We Do: the grounded theory of academic procrastination. *Educational Psychology*, 99(1), 12.
- Secneal, C. J. (2003). Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. *European Journal Of Social Psychology*(33)135-145.
- Schouwenburg, C. ., & S., D. (1995). Procrastination, Temptations, and Incentives:The Struggle between the Present and the Future in Procrastinators and the Punctual. *European Journal of Personality*. http://www.econ.kuleuven.be/public/ndbad99/papers_blog/BEFORE-1993/Dewite_Schouwenburg_EJP%1995_procrastination_present_fut%09ure.pdf.
- Septiyani, Tria. (2018). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Sholikhan. (2009). Pengaruh kelelahan emosional terhadap kepuasan kerja dan dampaknya terhadap kinerja guru. *Jurnal Ekonomi Modernisasi*, 238–253.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination- frequency and cognitive - behavioral correlate 1984 (laura solomon, esther rothblum).pdf. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4).
- Syam, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi imm terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keeguruan dan ilmu pendidikan universitas Muhamadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87–102.
- Steel, P. (2003). The nature of procrastination. *haskayne faculty*.
- Stell, P. (2007). *The nature of procrastination : A meta-analytic and theoretical review quintessential self-regulatory failure*. *Psychological Bulletin*, (133),1, 65-94.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&G*. Bandung: Alfabeta.
- Tabah Aris Nurjaman, (2014), Sumber-sumber *Burnout* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi Universitas Paramadina*.
- Tarmizi, (2018), *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing).
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>.
- Ujang Candra, dkk, Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic procrastination and self-control in thesis writing students of faculty of psychology, universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1–18.
- Wiyono, A. (2018). Hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2017. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2), 1–7.
- 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>
- Zahra, U, Habibah. 2019. Hubungan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi universitas mercu buana Yogyakarta. *Skripsi*.