

**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA
SMA NEGERI 1 JEKULO KUDUS**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Nisrina Fairuz Salwa

(30702000150)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA NEGERI 1 JEKULO KUDUS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nisrina Fairuz Salwa
NIM. 30702000150

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

Pembimbing

Tanggal

Falasifatul Falah., S.Psi., MA 13 Mei 2024

Semarang, 13 Mei 2024

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



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

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Academic Burnout dengan Prokstinasi Akademik pada Siswa SMA 1 Jekulo Kudus

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nisrina Fairuz Salwa

30702000150

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 21 Mei 2024

Dewan Penguji

1. Erni Agustina Setiowati, S. Psi, M. Psi, Psikolog
2. Abdurrohimi, S.Psi, M.Si
3. Falasifatul Falah, S.Psi., MA.

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 21 Mei 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Nisrina Fairuz Salwa dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah di ajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau 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 pernyataan ini, maka saya bersedia untuk bertanggung jawab dengan derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 13 Mei 2024
Yang menyatakan,


Nisrina Fairuz Salwa
30702000150

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

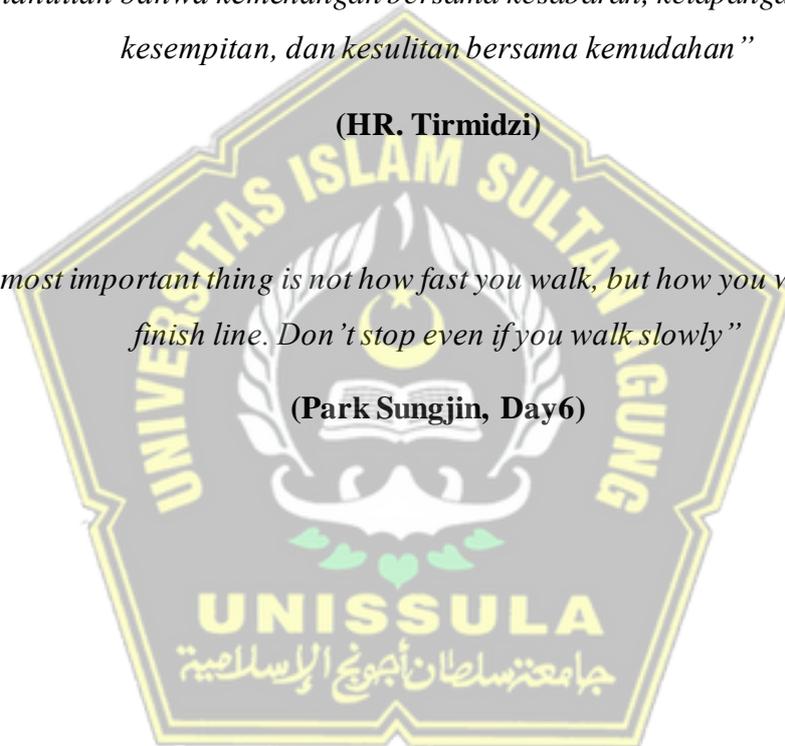
(Q.S. Al Insyirah: 5-6)

“Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempitan, dan kesulitan bersama kemudahan”

(HR. Tirmidzi)

“The most important thing is not how fast you walk, but how you walk until the finish line. Don't stop even if you walk slowly”

(Park Sungjin, Day6)



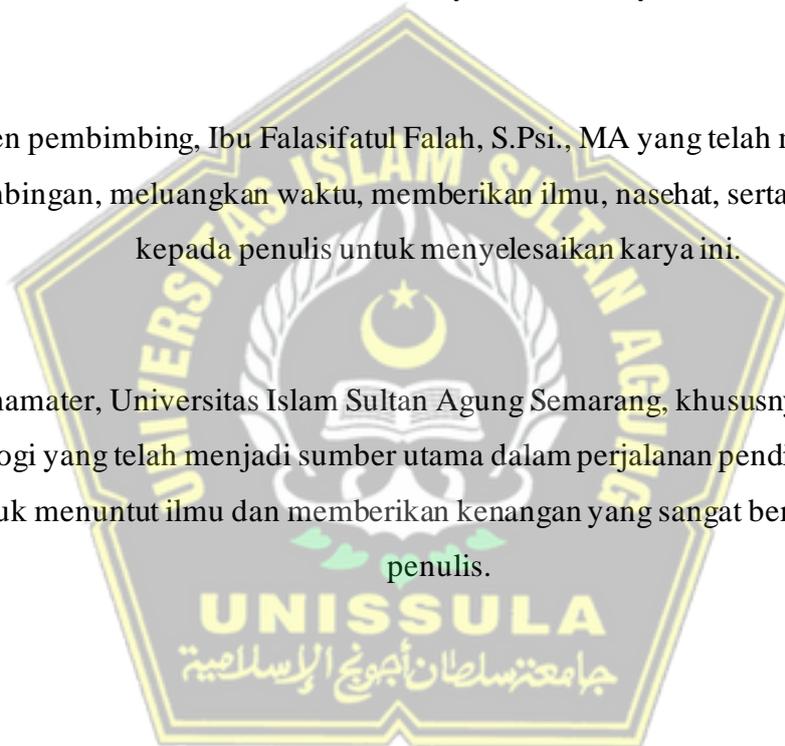
PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Atas izin Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang serta tidak lupa mengucapkan syukur *Alhamdulillah rabbil 'alamin*, kupersembahkan karya ini kepada bapak dan ibuku, Edi Sumarno dan Nova Hidayanti sebagai pendukungku dan tidak pernah lelah untuk mendoakanku dan memberikan nasehat, kasih sayang dalam setiap situasi. Serta adiku, Naili Samrotul Masroh, yang turut membantu dalam menyelesaikan karya ini.

Dosen pembimbing, Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., MA yang telah memberikan bimbingan, meluangkan waktu, memberikan ilmu, nasehat, serta dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan karya ini.

Almamater, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, khususnya Fakultas Psikologi yang telah menjadi sumber utama dalam perjalanan pendidikan penulis untuk menuntut ilmu dan memberikan kenangan yang sangat berkesan bagi penulis.



KATA PENGANTAR

Assalamualikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya yang telah memberikan kemampuan serta kesempatan bagi penulis dalam menyelesaikan salah satu syarat memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tersalurkan kepada Rasulullah SAW, keluarga, dan para sahabatnya sebagai ungkapan rasa cinta dan penghormatan.

Penulis mengetahui bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengakui banyaknya kesulitan dan hambatan yang dilalui selama penyusunan ini. Berkat bantuan bimbingan, arahan, dan motivasi, penulis dapat menyelesaikan penulisan ini sesuai dengan waktu dan target yang ditentukan. Dukungan dari keluarga, dosen, dan orang-orang terdekat sangat berarti bagi penulis untuk menyelesaikan karya ini. Segala kerendahan hati, penulis ini mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam proses akademik dan memberikan ilmu dari pengalaman beliau.
2. Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., MA selaku dosen pembimbing skripsi penulis yang selalu memberikan saran, arahan, dan ikhlas untuk membimbing dan memberikan nasehat dalam menyelesaikan karya ini.
3. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang senantiasa mendampingi dan memberikan pengarahan dalam mengenyam pendidikan selama hampir 4 tahun di Fakultas Psikologi.
4. Siswa kelas 11-03, 11-05, 11-07, 11-08, 11-09 yang telah meluangkan waktu dan bersedia untuk berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian.
5. Bapak Lasmin, SPd., M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Jekulo Kudus serta guru-guru SMA Negeri 1 Jekulo yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian.

6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi perkuliahan.
8. Bapak dan Ibuku tercinta, Edi Sumarno dan Nova Hidayanti yang selalu mendoakan, memberikan nasehat, dan membiayai kebutuhan selama perkuliahan ini.
9. Adiku, Naili Samrotul Masroh yang turut membantu serta memberikan apresiasi perjuangan dalam penulisan ini.
10. Dua teman teristimewaku, Salsha Bella Yunika Valentina dan Ifah Noor Izah yang telah menjadi teman sekaligus pendengar terbaik dan selalu memberikan dukungan setiap kali penulis mengalami kesulitan. Jadilah temanku sampai tua nanti.
11. Dua teman terdekatku Nadila Puspita Sari dan Maulina Eka Sari, yang telah menjadi teman yang memberikan momen kebersamaan dengan penuh kebahagiaan.
12. Teman-teman terbaikku, Prisilia Harani dan Novita Mustika Sari yang telah menjadi teman sekaligus pendengar yang baik, dan juga memberikan dukungan dari awal perkuliahan sampai saat ini.
13. Teman-temanku lainnya, Arini Minnatika, Nah Nuzi Nuril Huda, Nimas Kusdia Praharani, dan teman satu bimbingan lainnya, yang turut memberi dukungan dan membantuku selama masa pembelajaran saat diperkuliahan ini.
14. Teman-teman angkatan 2020 khususnya kelas C, yang telah mendukung dan menjadi kelas terbaik selama berkuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
15. Berbagai pihak lainnya yang turut memberikan bantuan, dukungan, nasehat dan doa kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

16. Terakhir, untuk diriku sendiri yang sudah bertahan, berjuang, sabar, dan bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan karya ini.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan karya ini. Penulis juga berharap supaya karya ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan psikologi.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yang menyatakan,
Semarang, 13 Mei 2024



Nistrina Fairuz Salwa

DAFTAR ISI

HALAMAN UTAMA.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Prokrastinasi Akademik.....	10
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	10
2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	12
3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	14
B. <i>Academic Burnout</i>	17
1. Pengertian <i>Academic Burnout</i>	17
2. Faktor-faktor <i>Academic Burnout</i>	18
3. Aspek-aspek <i>Academic Burnout</i>	21
C. Hubungan antara <i>burnout</i> dan prokrastinasi.....	23
D. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Identifikasi Variabel.....	30
B. Definisi Operasional.....	30
1. Prokrastinasi akademik.....	30
2. <i>Academic Burnout</i>	30

C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>).....	31
1.	Populasi.....	31
2.	Sampel.....	31
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	31
D.	Metode Pengumpulan Data.....	31
1.	Skala Prokrastinasi Akademik.....	32
2.	Skala <i>Academic Burnout</i>	33
E.	Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		34
A.	Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian.....	34
1.	Orientasi Kancah Penelitian.....	34
2.	Persiapan Penelitian.....	35
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	40
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	41
1.	Uji Asumsi.....	41
2.	Uji Hipotesis.....	42
D.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	42
1.	Deskripsi Data Skor Prokrastinasi Akademik.....	42
2.	Deskripsi Data Skala <i>Academic Burnout</i>	43
E.	Pembahasan.....	45
F.	Kelemahan Penelitian.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		48
A.	Kesimpulan.....	48
B.	Saran.....	48
Daftar Pustaka.....		49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> Prokrastinasi Akademik.....	32
Tabel 2. <i>Blueprint Academic Burnout</i>	33
Tabel 3. Sebaran Aitem Prokrastinasi Akademik	36
Tabel 4. Sebaran Aitem <i>Academic Burnout</i>	37
Tabel 5. Data Siswa Peserta Uji Coba Penelitian.....	37
Tabel 6. Sebaran Aitem Beda Daya Tinggi dan Rendah pada Skala Prokrastinasi Akademik	38
Tabel 7. Sebaran Aitem Beda Daya Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Academic Burnout</i>	39
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Prokrastinasi Akademik.....	39
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem <i>Academic Burnout</i>	40
Tabel 10. Data Kelas Subjek Penelitian.....	40
Tabel 11. Tabel Uji Normalitas.....	41
Tabel 12. Norma Kategori Skor.....	42
Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Prokrastinasi Akademik	43
Tabel 14. Norma Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	43
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala <i>Academic Burnout</i>	44
Tabel 16. Norma Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Norma Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	43
Gambar 2 Norma Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	44



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. SKALA UJI COBA.....	54
LAMPIRAN B. TABULASI DATA SKALA UJI COBA.....	61
LAMPIRAN C. UJI BEDA DAYA AITEM DAN ESTIMASI RELIABILITAS SKALA UJI COBA.....	67
LAMPIRAN D. SKALA PENELITIAN.....	76
LAMPIRAN E. TABULASI DATA SKALA PENELITIAN	82
LAMPIRAN F. ANALISIS DATA	88
LAMPIRAN G. SURAT IZIN PENELITIAN.....	91



**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA
SMA NEGERI 1 JEKULO KUDUS**

Oleh:

Nisrina Fairuz Salwa; Falasifatul Falah

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

nisrinafairuz@std.unissula.ac.id; falasifa@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Jekulo kelas 11 dengan jumlah sampel sebanyak 93 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Pengambilan data menggunakan dua alat ukur, yaitu skala prokrastinasi akademik terdiri dari 22 aitem dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,881$ dan skala *academic burnout* berjumlah 17 aitem dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,719$. Teknik analisis data menggunakan analisis *product moment*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $r = 0,362$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat signifikansi antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus.

Kata Kunci: Prokrastinasi akademik, *Academic burnout*, Siswa SMA

***The Relationship Between Academic Burnout and Academic Procrastination in
Students of SMA Negeri 1 Jekulo Kudus***

By:

Nisrina Fairuz Salwa; Falasifatul Falah

Faculty of Psychology, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

nisrinafairuz@std.unissula.ac.id; falasifa@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between academic burnout and academic procrastination in students of SMA Negeri 1 Jekulo Kudus. The population used in this study were 11th grade SMA Negeri 1 Jekulo students with a sample size of 93 respondents. The sampling technique used cluster random sampling. Data were collected through used two measuring instruments, namely the academic procrastination scale consisting of 22 items with a reliability coefficient $\alpha = 0.881$ and the academic burnout scale totaling 17 items with a reliability coefficient $\alpha = 0.719$. The data analysis technique uses product moment analysis. The results of hypothesis testing showed a value of $r = 0.362$ with a significance of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that there is a significance correlation between academic burnout and academic procrastination in students of SMA Negeri 1 Jekulo Kudus.

Keywords: *academic procrastination, academic burnout, high school student*

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Prioritas utama siswa yaitu belajar, namun tidak semua siswa dapat mengatur waktu belajarnya secara efektif. Manajemen waktu yang kurang baik dapat meningkatkan tingkat stres siswa ketika harus mengorbankan kegiatan lain untuk suatu kegiatan yang sedang dikerjakan. Seseorang yang sering menunda menyelesaikan tugas dan tidak menyelesaikannya dalam waktu yang ditentukan disebut prokrastinator. Kecenderungan untuk menunda memulai kegiatan ketika mengelola suatu tugas disebut prokrastinasi. Siswa yang sering menunda mengerjakan tugas sekolah disebut perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik yaitu perilaku untuk menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan tidak jarang mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas dengan jangka waktu yang sudah ditentukan. Perasaan kegagalan dan rasa bersalah dapat mengindikasikan bahwa terdapat ketidakpuasan individu sehingga cenderung melakukan prokrastinasi akademik (Nuril & Lilatuzzahro, 2019). Penundaan dapat didefinisikan sebagai prokrastinasi jika dilakukan secara sadar serta berulang kali oleh pelaku prokrastinasi dengan melakukan berbagai aktivitas menunda tugas-tugas penting sehingga menimbulkan rasa ketidaknyamanan. Prokrastinasi akademik umum dilakukan pada tugas-tugas formal berkaitan dengan akademik.

Prokrastinasi dapat menyebabkan tekanan waktu untuk menyelesaikan tugas akademiknya karena siswa yang suka menunda-nunda cenderung tidak menyelesaikan tepat waktu dan cenderung menunda belajar dengan waktu yang terbatas. Kelelahan belajar dapat disebabkan oleh tugas yang berlebih sehingga muncul perilaku prokrastinasi. Ferrari dkk (Ghufron & Risnawati, 2012) menyatakan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, dan menunda demi melakukan aktivitas yang lebih menarik. Siswa yang sering melakukan prokrastinasi dapat menjadi penghambat perkembangan siswa dalam meraih prestasi dan menurunnya nilai akademik.

Seseorang yang memiliki kebiasaan untuk menunda suatu pekerjaan dapat dipandang sikap yang negatif. Menunda tugas dianggap memiliki kemampuan kognitif yang lebih rendah apabila dibandingkan dengan seseorang yang tidak terlalu mempedulikan kesempurnaan tugasnya. Disiplin dalam mengelola waktu dalam mengerjakan tugas dapat dikaitkan dengan sumber daya manusia yang lebih berkualitas (Dharma, 2020). Siswa harus dihadapkan dengan tugas yang banyak dari guru di sekolah. Situasi tersebut dapat menjadi sulit bagi siswa yang cenderung menunda-nunda waktu dalam pengerjaan tugas dengan berpikir akan selesai meskipun dekat dengan waktu yang ditentukan.

Dini (Wicaksono, 2017) menyebutkan bahwa dampak dari prokrastinasi yaitu performa akademik yang rendah, stres yang tinggi, menyebabkan penyakit, dan kecemasan yang tinggi. Pelaku prokrastinasi cenderung mengalami stres karena harus segera menyelesaikan tugas sebelum batas waktu yang ditentukan. Hal tersebut menyebabkan menjadi stressor bagi seseorang. Seseorang yang memaksa kemampuan pikiran dan fisiknya untuk memenuhi batas waktu tugas sehingga dapat berakibat kelelahan fisik atau menjadi sakit. Penundaan yang kronis dapat dikaitkan dengan rendahnya harga diri, kepercayaan diri, dan kontrol diri serta kondisi perfeksionis tinggi, tidak kompetitif, menipu diri sendiri, *impulsive disfungsi*onal, depresi, dan kecemasan (Ferrari & Tice, 2000).

Teori kognitif behaviorial yang dinyatakan oleh Ellis dan Knaus (Jannah & Muis, 2014) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi karena adanya kepercayaan yang tidak rasional dihasilkan dari perilaku individu yang gagal dalam menjalankan tugasnya dengan baik. Siswa yang kesulitan untuk menyelesaikan tugas akan cenderung menunda menyelesaikan tugas tersebut. Prokrastinasi akademik memiliki sudut pandang yang berbeda apabila dilihat dari teori behavioristik. Teori ini berpendapat bahwa kelambatan belajar terjadi karena sistem pembelajaran. Siswa melakukan prokrastinasi akademik karena sebelumnya pernah berhasil dalam menyelesaikan tugasnya dengan cara melakukan penundaan. Siswa lebih cenderung mengulangi penundaan lagi yang sama di masa depan.

Penulis telah melakukan wawancara awal sebelum dilakukan penelitian kepada tiga siswa dari SMA Negeri 1 Jekulo Kudus. Narasumber pertama adalah berinisial NS kelas 11 mengatakan:

“Tergantung tugasnya sulit apa engga. Biasanya males terus karena capek pulang sekolah sampai setengah 5 sore tidak ada waktu istirahat kemudian menjadi menunda-nunda soalnya tugasnya banyak kadang mengerjakan tugas sebelum mata pelajarannya di mulai. Kalo habis sekolah langsung rebahan dan main HP buat istirahat” (NS, 2023).

Narasumber kedua merupakan seorang siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jekulo Kudus, yang berinisial PIW mengatakan:

“Kalo udah capek dan ngantuk habis pulang sekolah terus masih harus ngerjain tugas jadinya ya menunda ngerjain tugas, biasanya kalo lupa ada tugas juga pernah dan kalo ada soal yang susah biasanya tanya ke temen dulu faktor nunda tugas ya itu capek.” (PIW, 2023).

Narasumber ketiga merupakan seorang siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jekulo Kudus, berinisial TA mengatakan:

“Nunda tugas apalagi pas capek lebih sering mentingin istirahat dulu baru belajar terus karena banyakan tugas terus waktu yang kurang jadi tugas yang dikit dikerjain besoknya kadang sampe lupa ada tugas tersebut mungkin karena capek sama ga teliti” (TA, 2023).

Hasil wawancara pada tiga siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus yang didapatkan hasil bahwa faktor siswa memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi yaitu menunda-nunda mengerjakan tugas lebih awal dan memilih kegiatan lain yang membuat mereka senang. Siswa melakukan hal tersebut karena merasa kelelahan setelah sekolah. Siswa memiliki banyak kegiatan di sekolah selain belajar delapan jam sehari dari jam 7 WIB sampai pukul 16.30 WIB sehingga memilih istirahat daripada mengerjakan tugas awal waktu. Siswa juga sampai lupa mengerjakan tugas karena menunda sebelumnya sehingga tugas tidak dikerjakan.

Kurikulum baru yang diterapkan di sekolah tersebut, terdapat kegiatan yang dilaksanakan menjelang akhir semester yaitu P5 (Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila) selama empat minggu dilaksanakan secara kelompok. Selain itu, siswa juga mengerjakan satu karya dan mengerjakan aktivitas di luar pelajaran peminatan. Satu karya tersebut dapat berupa latihan presentasi, karya seni berupa tari, menciptakan produk untuk kewirausahaan, dan belajar mempelajari komputer. Siswa juga belajar untuk mata pelajaran peminatan seperti mata pelajaran biasanya. Seluruh siswa kelas 11 di sekolah tersebut, mengikuti pembelajaran biasa pada pukul 07.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB yang kemudian dilanjutkan kegiatan P5 sampai sore hari.

Para siswa juga mengerjakan tugas kelompok pada saat akhir pekan sehingga waktu istirahat menjadi terbatas. Siswa juga harus menyelesaikan tugas individu pada saat waktu luang atau malam hari setelah sekolah. Hal tersebut membuat siswa kesulitan mengatur waktunya dengan baik sehingga memilih untuk istirahat sebelum mengerjakan tugas sekolah. Tugas proyek bersama dan tugas individu yang berlebihan membuat siswa kewalahan sehingga tertekan. Tekanan yang berlebihan dapat membuat seseorang kelelahan. Kelelahan tersebut dapat berupa kelelahan fisik dan psikologis.

Faktor yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik menurut Ferrari (1995) yaitu penyebab internal dan pengaruh eksternal. Penyebab internal meliputi kesehatan fisik dan mental seseorang. Berbeda dengan faktor kondisi psikologis, seperti tingkat kecemasan dalam situasi sosial, faktor kondisi fisik, seperti kelelahan adalah keadaan di mana individu terus menerus merasa lelah dan kekurangan energi. Kelelahan fisik dan psikologis merupakan gejala dari *burnout*. Pola asuh dan keadaan lingkungan adalah contoh faktor eksternal. Prokrastinasi akademik disebabkan oleh rendahnya tingkat pengawasan, sedangkan kecenderungan perilaku prokrastinasi kronis mungkin terjadi sebagai akibat dari gaya pengasuhan yang otoriter.

Tinggi rendahnya perilaku prokrastinasi dapat dipengaruhi faktor pembentuknya (Wicaksono, 2017). Aktivitas belajar yang berlebihan dirasakan oleh peserta didik dapat memicu dan menimbulkan permasalahan. Hal tersebut dimulai dari timbulnya

academic burnout dan tidak memiliki keinginan mengerjakan tugas akademiknya (prokrastinasi akademik), memilih mengerjakan kegiatan yang lebih menyenangkan (Dinata, 2023). *Academic Burnout* atau kelelahan akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain *self-efficacy*, resiliensi, dukungan sosial, sikap prokrastinasi akademik, maupun konsep belajar dalam kelas juga dapat memengaruhi terjadinya *burnout* akademik (Biremanoe, 2021).

Siswa juga mengikuti ekstrakurikuler hingga sore hari sehingga cenderung menunda pekerjaan sekolah. Hal tersebut dilakukan karena merasa lelah di sekolah. Siswa yang berada di bawah tekanan yang berat karena terus menerus menunda-nunda tugas dan merasa stress sepanjang waktu dapat menyebabkan *burnout* (Basith dkk., 2023). Perilaku menunda dapat mempengaruhi pada prestasi akademik siswa. Freudenberger & Richelson (Sagita & Meilyawati, 2021) menjelaskan bahwa *burnout* sebagai suatu keadaan yang dialami seseorang berupa kelelahan karena merasa bahwa apa yang diharapkan sebelumnya tidak dapat tercapai. Seseorang yang mengalami *academic burnout* ditandai dengan kejenuhan secara fisik maupun mental, putus asa, adanya perasaan tidak berdaya, dan menghindari dari lingkungan belajar (Muflihah & Savira, 2021).

Burnout sendiri dapat diartikan sebagai kondisi psikologis yang ditandai kelelahan yang berlebih sehingga menimbulkan stres yang berlebihan. *Burnout* dalam pendidikan biasa disebut dengan *academic burnout*. *Academic burnout* atau kelelahan akademik merupakan kondisi emosional yang dapat menyebabkan kelelahan secara mental maupun fisik (Dinata, 2023). Kelelahan mental memicu perasaan kurang menyenangkan, menguras seluruh minat dan tenaga, timbul perasaan cemas. Perasaan yang tidak kompeten dan kelelahan ditimbulkan karena adanya kegiatan yang tidak menarik serta berulang-ulang (Rahman, 2007). Siswa juga dapat mengalami timbul rasa bosan sehingga merasa jenuh dalam diri yang dapat membuat malas bergerak. Hal tersebut dapat membuat aktivitas menjadi terhambat.

Kay & Wahjoni (Sagita & Meilyawati, 2021) menyatakan bahwa kondisi *burnout* akademik dikarenakan beban kerja yang berlebih, adanya kesan kurang baik pada belajar, antusiasme rendah terhadap pembelajaran, dan tidak berpartisipasi kegiatan

di kelas sehingga mengalami penurunan kinerja akademik. *Burnout* pada siswa biasanya ditandai dengan munculnya perasaan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh mengalami lelah pada fisik, mental dan emosional, selalu berpikir negatif, dan mengalami penurunan motivasi belajar (Puspitasari & Sholihah, 2022). Definisi *burnout* menurut (Pines & Aronson, 1983) sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang biasanya terjadi sebagai akibat dari bekerja dengan orang lain dalam jangka waktu yang lama dalam situasi yang menuntut secara emosional.

Burnout akademik dibagi menjadi tiga aspek menurut Maslach & Goldberg, (1998) yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization* (depersonalisasi), dan *reduced personal accomplishment* (menurunnya pencapaian pribadi). *Academic burnout* menurut Schaufeli dkk., (2002) adalah dimana individu merasakan kelelahan dikarenakan tuntutan akademik, memilih perasaan pesimis, dan kurangnya ketertarikan terhadap studi, serta merasa bahwa dirinya tidak kompeten sebagai seorang pelajar. Kesadaran dalam diri sendiri maupun keluarga dibutuhkan untuk mengatasi *academic burnout*. Peran guru di sekolah juga dapat mewujudkan kesadaran akan manfaat dari tujuan pemberian tugas sehingga siswa memiliki semangat untuk menyelesaikan tugas akademiknya.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Balkis dan Murat (Balkis, 2013) yang berjudul “*The Relationship between Academic Procrastination And Students Burnout*” hasil yang ditemukan bahwa penundaan akademik, kelelahan emosional, kelelahan siswa terdapat signifikan. Hasil penelitian juga menunjukkan prestasi akademik signifikan.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Marchella, dkk (2023) yang berjudul “*Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout?*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi *burnout* akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di kota Surabaya.

Hasil penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Akbar, dkk (2022) yang berjudul “*Hubungan Antara Burnout Terhadap Academic Procrastination (Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi)*”.

Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *burnout* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Penemuan penelitian oleh Balkis, (2013) yang dilakukan dengan berjudul “*The Relationship Between Academic Procrastination And Students Burnout*” hampir sama dengan penelitian ini yaitu hubungan antara *burnout* dan diujikan pada mahasiswa serta penelitian tersebut dilakukan di negara Turki. Acuan skala yang digunakan penelitian ini *burnout* menggunakan teori Maslach diantaranya adalah *emotional exhaustion, cynicism, dan reduced academic efficacy*.

Penelitian lain yang berjudul Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang dilakukan oleh Jannah & Muis, (2014) menguji tentang prokrastinasi akademik saja dan diujikan pada mahasiswa sedangkan penelitian ini juga untuk mengetahui *burnout* akademik pada mahasiswa. Variabel tergantung pada penelitian ini berbeda dengan penelitian tersebut.

Penelitian selanjutnya oleh Marwaziyyah & Chori (2021) berjudul “*Burnout akademik selama pandemi Covid-19*”. Penelitian ini dilakukan meneliti tentang kelelahan akademik dan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa selama perkuliahan *online* meneliti saat covid-19 di mana seluruh Indonesia harus *work from home*. Penelitian ini hanya memfokuskan pada faktor apa saja yang membuat *burnout* oleh siswa selama masa pandemi Covid-19. Kelelahan tersebut salah satu gejala dari *burnout*. Variabel bebas pada penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini selain itu, penelitian ini dilakukan ketika pasca pandemi sehingga kembali tatap muka. Beban yang ditimbulkan sekolah tatap muka membuat siswa mudah lelah karena aktivitas di sekolah yang lebih padat dari saat pandemi.

Topik penelitian ini sudah cukup banyak diteliti sebelumnya namun, terdapat perbedaan pada penelitian ini. Perbedaan yang mendasari dengan penelitian sebelumnya bahwa penulis lebih berfokus pada hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik dan diujikan pada siswa sekolah menengah atas. Penelitian sebelumnya yang dicantumkan penulis diujikan pada mahasiswa. Penelitian lain juga disebutkan dengan meneliti permasalahan yang sama namun diujikan di negara

Turki (Balkis, 2013). Penelitian ini juga menguji dengan subjek yang berbeda yaitu siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus.

Penelitian ini mengambil subjek siswa SMA karena sekolah tersebut menggunakan kurikulum baru. Kurikulum baru yang diberlakukan tersebut membuat siswa menjadi belajar dengan banyak mata pelajaran di luar peminatannya. Hal tersebut dapat memungkinkan siswa menjadi tekanan sehingga menimbulkan *academic burnout*. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengajukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan oleh penulis pada latar belakang di atas, maka permasalahan dikaji dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: apakah terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah perbendaharaan ilmu dalam psikologi pendidikan hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo dan dapat memperkuat hasil penelitian bagi dunia pendidikan.

2. Manfaat Praktis:

Secara praktis penelitian ini bermanfaat untuk:

- a. Manfaat bagi pihak sekolah dan pengajar yang berguna dapat memberikan perhatian dan materi pembelajaran yang baik sehingga mampu mengurangi tingkat *burnout* maupun perilaku prokrastinasi kepada siswa.

- b. Manfaat bagi siswa berguna untuk menurunkan *academic burnout* dan belajar untuk membagi waktu dengan baik antara mengerjakan tugas akademik atau kegiatan lain sehingga dapat menghindari prokrastinasi akademik.
- c. Manfaat bagi masyarakat umum berguna untuk menambah informasi serta pengetahuan mengenai hubungan dari *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi menurut Knaus, (1977) merupakan penundaan sesuatu sampai waktu yang akan datang, menunda tindakan tersebut telah diputuskan sebelumnya. Hal ini disebabkan adanya ketakutan akan gagal dalam menyelesaikan tugas dan beranggapan bahwa suatu pekerjaan harus dilakukan secara sempurna serta benar sehingga akan menjadi suatu kebiasaan untuk melakukan penundaan (Ghufron & Rismawati, 2012). Lay (1986) menyebutkan bahwa seseorang yang menunda-nunda mungkin sama seperti seseorang yang tidak menunda-nunda dalam membuat rencana yang berhubungan dengan pentingnya tugas-tugas dalam kehidupan seseorang dan pertimbangan waktu mengenai tugas tersebut.

Ferrari (1995) menyatakan bahwa menunda tugas akademik disebut prokrastinasi akademik yang dapat diartikan dengan suatu perilaku menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik. Perilaku dapat dilihat siswa yang menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas akibatnya siswa mengumpulkan tugas dengan melewati batas waktu yang sudah ditentukan bahkan tidak mengumpulkan tugas (Muyana, 2018). Prokrastinasi sebagai perilaku menunda dalam mengerjakan suatu tugas tanpa mempermasalahkan tujuan. Prokrastinasi juga mengarah kepada kebiasaan disertai dengan keyakinan yang irrasional.

Ferrari (1995) juga membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu (1) *functional procrastination* yaitu penundaan mengerjakan tugas bertujuan memperoleh informasi lebih akurat; (2) *dysfunctional procrastination* yaitu penundaan tidak bertujuan, berakibat buruk, dan dapat menyebabkan masalah. Pendapat lain dikemukakan oleh Silver (Ghufron & Risnawita, 2012) yang menyatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bertujuan untuk menghindari tugas yang sedang dihadapi.

Prokrastinasi akademik dilakukan sebagai bentuk *coping* penyesuaian diri ketika dihadapkan situasi stres. Perilaku prokrastinasi akademik disebabkan karena tidak dapat menentukan tugas yang mana akan memunculkan masalah pada prokrastinator akhirnya menunda untuk memutuskan masalah.

Millgram (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan memulai maupun menyelesaikan tugas atau aktivitas yang mengakibatkan pada hal lain misalnya keterlambatan mengerjakan tugas, mempersepsikan tugas penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional tidak menyenangkan. Burka dan Yuen (2008) menyebutkan bahwa terdapat pemikiran yang irasional oleh pelaku prokrastinasi. Seseorang melakukan prokrastinasi menilai bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna karena dengan melakukan penundaan tersebut seseorang akan berpikir dapat menyelesaikan tugas dengan maksimal. Pelaku prokrastinator meyakini cara tersebut membuat lebih aman.

Penundaan dikatakan prokrastinasi apabila kebiasaan yang dilakukan ketika seseorang menghadapi suatu tugas karena adanya keyakinan yang irasional dalam merefleksikan tugas. Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering ditunda siswa ketika mengerjakan atau menyelesaikan tugas yaitu mengenai tugas mengarang meliputi menunda tulis menulis, siswa menunda saat menghadapi ujian yang mana siswa belajar satu hari sebelum ujian dimulai, tugas membaca meliputi adanya menunda membaca buku pelajaran, dan kerja administrasi seperti tugas menyalin catatan sekolah.

Kesimpulan dari beberapa teori di atas bahwa prokrastinasi dilakukan terencana karena adanya pemikiran yang irasional. Pemikiran irasional berupa keyakinan akan seseorang untuk keberhasilan seseorang menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu yang ditentukan. Perilaku prokrastinasi akan memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas. Kebiasaan menunda menghadapi tugas

dapat dilakukan siswa untuk *coping* apabila ditekan dengan kondisi membuat stres. Stres karena banyaknya kegiatan di sekolah membuat siswa memilih menunda menyelesaikan tugasnya.

2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Ghufroon & Risnawita (2012) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi keyakinan irasional. Faktor pendukung prokrastinasi yaitu:

a. Faktor internal timbul karena prokrastinasi dalam diri sendiri yang meliputi:

- 1) Kondisi bawaan meliputi umur, jenis kelamin, dan urutan kelahiran
- 2) Kondisi fisik dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Kondisi fisik seperti *fatigue* atau kelelahan.
- 3) Kondisi psikologis, seperti kepribadian yang perfeksionis. Hal ini dikarenakan tugas yang dikerjakan harus sempurna sehingga tidak memperhatikan waktu yang ditentukan. Individu yang memiliki motivasi yang tinggi, cenderung rendah melakukan prokrastinasi akademik (Muyana, 2018).

b. Faktor eksternal

Lingkungan dapat berpengaruh menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi apabila berada di lingkungan yang kurang ketat dalam pengawasan daripada lingkungan yang ketat dalam pengawasan. Faktor pola asuh keluarga dan masyarakat juga dapat membuat seseorang melakukan prokrastinasi.

Hal di atas merupakan gejala-gejala dari *burnout* akademik yang mana menyatakan kondisi fisik dan faktor emosional. Definisi *burnout* menurut (Greenberg, 2011) yaitu sebuah sindrom emosional, kelelahan fisik, dan mental disertai dengan perasaan harga diri yang rendah atau efikasi diri rendah akibat paparan intens stres dalam waktu yang lama, dan reaksi regangan.

Beberapa faktor prokrastinasi akademik menurut Steel (2007) diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Kegagalan dalam regulasi diri.

Kondisi seseorang ketika tidak berhasil meregulasi diri sehingga mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengelola kondisi.

b. Rendahnya efikasi diri

Seseorang meragukan kemampuan dirinya ketika mengerjakan tugas. Kegagalan yang dialaminya diyakini karena kurangnya kemampuan dirinya.

c. Rendahnya kontrol diri

Seseorang tidak dapat mengendalikan dirinya ketika sadar sehingga merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

d. Perfeksionis

Keyakinan irasional tentang tugas yang dikerjakan tidak dapat sempurna. Rasa cemas akan kegagalan dalam menyelesaikan tugas dapat terjadi pada seseorang.

Faktor-faktor prokrastinasi akademik menurut McCloskey & Scielzo (2015) antara lain:

a. Keyakinan psikologis

Keyakinan psikologis mengenai kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas. Seseorang yang suka menunda-nunda dalam hal akademik baik aktif maupun pasif dan memiliki keyakinan akan kemampuan untuk bekerja di bawah tekanan.

b. Gangguan perhatian

Seseorang sengaja melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Seseorang yang suka menunda-nunda memilih untuk tidur, menonton televisi, atau bermain alih-alih mengerjakan hal-hal yang lebih penting untuk mengalihkan perhatian atau menjauhkan diri dari tanggung jawab.

c. Faktor sosial

Siswa berusaha mengalihkan dan menjadwalkan waktu bersama keluarga teman, dan pekerjaan. Siswa dapat berpaling dari tugas sekolah dan tenggat waktu sehingga memilih bersosialisasi dengan teman.

d. Manajemen waktu

Seseorang yang suka menunda-nunda cenderung memiliki ketidakmampuan untuk mengatur waktu dan mengalami perbedaan besar antara niat sesungguhnya. Manajemen waktu yang buruk bisa saja terjadi mengakibatkan lupa mengumpulkan tugas, tidak sengaja menunda belajar sampai akhir menit, dan mengerjakan aktivitas lain yang kurang penting daripada tugas akademik.

e. Inisiatif pribadi

Keterlambatan dapat terjadi dikarenakan sikap atau kepribadian seperti inisiatif. Apabila siswa yang kekurangan inisiatif, maka tidak akan memiliki dorongan tertentu untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu.

f. Kemalasan

Siswa yang menghindari tugas sekolah karena menunda sampai akhir semester berarti menunjukkan tingkat kemalasan dan keengganan terhadap tugas.

Kesimpulan dari ketiga teori tersebut bahwa faktor-faktor prokrastinasi yaitu kelelahan fisik dan emosional, pola asuh orang tua, lingkungan sekitar, belajar menghadapi ujian, mengejar kesempurnaan tugas, kurang percaya diri, dan menunda kewajiban untuk menyelesaikan tugas akademik.

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, J. dkk (1995) diantaranya adalah:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan penundaan mengetahui bahwa tugas harus diselesaikan namun, memilih untuk menunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan sampai selesai.

b. Keterlambatan mengerjakan tugas

Prokrastinator melakukan prokrastinasi membutuhkan waktu yang banyak untuk mempersiapkan diri menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut mengakibatkan lupa batas tenggat waktu sehingga melewatkan tugasnya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Individu yang melakukan prokrastinasi telah merencanakan untuk segera memulai mengerjakan tugas pada waktu yang ditentukan namun, ada kalanya tidak melakukan sesuai apa yang direncanakan sehingga menyebabkan kegagalan menyelesaikan tugas.

d. Mengerjakan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seseorang yang melakukan prokrastinasi memilih melakukan aktivitas yang menurutnya lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Kegiatan tersebut dilakukan untuk mengalihkan rasa tertekan pada seseorang.

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Burka (2008) dapat dibagi menjadi empat yaitu

a. Aspek biologis

Otak manusia dapat memengaruhi perilaku seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Tubuh seseorang dapat mengendalikan untuk bagaimana membuat diri menjadi nyaman di situasi yang baru.

b. Aspek emosional

Prokrastinasi dapat memicu reaksi emosional seperti mengkritik diri sendiri. seseorang menghabiskan banyak waktu dan energi untuk menghindari tugas dan proyek, hal tersebut untuk menghindari perasaan tidak nyaman terkait tugas tersebut. Seseorang yang menyadari adanya perasaan ragu-ragu dan cemas umumnya melakukan penundaan.

c. Aspek nilai-nilai diri

Perilaku menunda mencerminkan ketidaksesuaian antara apa yang seseorang harapkan dan apa yang sebenarnya diinginkan. seseorang menerima diri sendiri juga berkaitan dengan nilai diri. Nilai-nilai yang dianut seseorang merupakan cermin atas tindakannya.

d. Aspek integrasi

Perasaan harmonis menunjukkan berfungsinya sistem yang sehat. Sistem yang sehat adalah sistem yang koheren dan terintegrasi, tidak terlalu kaku atau kacau. Sistem diri yang terlalu kaku, maka seseorang akan menuntut dirinya untuk bersikap perfeksionis dan mengarah pada menunda. Hal menunda tersebut dilakukan berulang kali.

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Tuckman (1991) diantaranya adalah sebagai berikut

a. *Tendency to delay or put off doing things*

Kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia ketika menyelesaikan tugas. Seseorang lebih mementingkan atau melakukan hal-hal yang kurang penting dibandingkan mengerjakan tugas penting.

b. *Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to work to avoid or circumvent the unpleasantness*

Kecenderungan merasa terbebani dalam mengerjakan hal-hal yang penting. Seseorang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan untuk menghindari rasa kebosanan daripada mengerjakan tugas akademik.

c. *Tendency to blame others for one's own plight*

Kecenderungan menyalahkan orang lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri. Seseorang cenderung menyalahkan orang lain karena sesuatu yang ditundanya atau akibat buruk yang telah diterimanya.

Kesimpulan dari ketiga teori tersebut bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik adalah penundaan mengerjakan tugas, terlambat dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, tekanan emosi, dan kesulitan dalam membuat jadwal pelaksanaan tugas.

B. Academic Burnout

1. Pengertian *Academic Burnout*

Pengertian *burnout* menurut Pines & Aronson (1983) sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang biasanya terjadi sebagai akibat dari bekerja dengan orang lain dalam jangka waktu yang lama dalam situasi yang menuntut secara emosional. Definisi *burnout* menurut Greenberg (2011) yaitu sebuah sindrom emosional, kelelahan fisik, dan mental disertai dengan perasaan harga diri yang rendah atau efikasi diri rendah akibat paparan intens stres dalam waktu yang lama, dan reaksi regangan. Aronson (Habibah, 2015) juga menyatakan bahwa *burnout* bentuk dari tekanan psikis yang berhubungan dengan stress kronis yang mana dialami seseorang hari ke hari serta ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional.

Burnout merupakan kondisi psikologis ditandai dengan kelelahan berlebihan akibat terlalu banyak tuntutan secara berlebihan. *Burnout* menurut Maslach & Leiter (2016) adalah respons berkepanjangan terhadap stress emosional dan antarpribadi yang kronis dalam pekerjaan. Maslach (1988) juga mengatakan bahwa *burnout* dapat berupa tiga dimensi kelelahan, sinisme, dan ketidakefektifan profesional. Siswa yang mengalami tekanan berlebih dapat menyebabkan kelelahan fisik, mental, serta emosional. Kelelahan fisik pada siswa ditandai dengan sakit kepala, mual, diare, dan flu. Kelelahan emosional siswa ditandai perasaan bosan, sedih, cemas, perasaan dibebani oleh kegiatan akademik.

Academic burnout menurut Zhang dkk. (2007) adalah individu yang mengalami kelelahan karena persyaratan dan harapan belajar, sinisme yang membuat mereka ingin menghindari tugas akademik dan perasaan tidak kompeten. *Academic burnout* menurut Schaufeli dkk. (2002) adalah dimana individu merasakan kelelahan dikarenakan tuntutan akademik, perasaan pesimistik, dan kurangnya ketertarikan terhadap studi, serta merasa bahwa dirinya tidak kompeten sebagai seorang pelajar. *Academic burnout* menurut Salmela-Aro dkk. (2009) menyatakan bahwa suatu fenomena yang

disebabkan karena stres di sekolah kemudian menjadi kelelahan berat yang terdiri kelelahan karena tugas, sinis untuk menjauh dari sekolah, dan adanya perasaan tidak mampu sebagai siswa.

Kesimpulan dari beberapa teori di atas bahwa *academic burnout* adalah keadaan dimana seseorang mengalami tekanan yang mengakibatkan kelelahan fisik dan emosional. Tekanan yang berlebih dapat membuat seseorang menarik diri di lingkungan. Kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, flu, diare, hingga mual, sedangkan kelelahan emosional ditandai dengan rasa cemas berlebih, mudah marah, dan malas melakukan aktivitas. Kelelahan yang berkepanjangan dapat membuat siswa mengalami penurunan kinerja akademik dan antusias yang rendah terhadap pembelajaran atau tugas. Siswa akan cenderung menunda melakukan atau menyelesaikan tugasnya karena kelelahan setelah beraktivitas di sekolah sepanjang hari.

2. Faktor-faktor *Academic Burnout*

Beberapa faktor menyebabkan *academic burnout* menurut Gold & Roth (1993) yaitu:

a. *Lack of social support* (kurang dukungan sosial)

Dukungan sosial yang diperlukan dalam menghadapi suatu kesulitan dan dukungan emosional supaya individu tidak mengalami *burnout* akademik. Kurangnya dukungan dari orang terdekat yaitu orang tua, guru, dan teman-teman sekolah dapat mengalami kelelahan akademik.

b. *Demographic factors* (faktor demografis)

Beberapa penelitian mengatakan bahwa laki-laki lebih rentan mengalami *burnout* karena cenderung tertutup menutupi perasaannya sehingga kesulitan mencari bantuan orang sekitar. Kurangnya dukungan sosial pada laki-laki ini menyebabkan perasaan terkucil dan kekecewaan yang mengakibatkan kehabisan tenaga jika tidak diidentifikasi pencegahannya.

c. *Self-concept* (konsep diri)

Konsep diri yang baik dapat membantu individu mengatasi stres dan memungkinkan individu untuk berhasil secara akademis meskipun dihadapkan dengan banyak tekanan akademik.

d. *Role conflict & role ambiguity* (konflik peran dan ambiguitas peran)

Konflik peran dapat terjadi adanya tuntutan tugas yang tidak sesuai harapan yang perlu dipenuhi. Konflik peran terjadi karena adanya tuntutan tersebut tidak cocok untuk suatu tugas dan harus dipenuhi sedangkan ambiguitas peran terjadi ketika informasi melakukan tugas tidak dijelaskan dengan baik dan memadai (Puspitasari & Sholihah, 2022).

e. *Isolation* (isolasi)

Individu merasa dalam keadaan yang membuat rentan kesepian dan terisolasi apabila diabaikan maka akan menimbulkan *burnout*.

Baron & Greenberg (Rahman, 2007) membagi dua faktor-faktor mempengaruhi *burnout* yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal berasal dari diri sendiri meliputi jenis kelamin, usia, harga diri, tingkat pendidikan, pengalihan stres, serta kepribadian seseorang.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal berasal dari organisasi kerja meliputi lingkungan kerja yang buruk, kurangnya promosi, aturan kaku yang dibuat seseorang dengan sistem tidak adil, kurangnya memperhatikan kesejahteraan lingkungan, gaya kepemimpinan yang kurang baik, dan tekanan akan tuntutan pekerjaan.

Faktor situasional dan faktor individual *Academic burnout* menurut Christina Maslach dkk. (2001) diantaranya adalah:

a. Faktor situasional

1) *Workload*

Ketidaksesuaian dalam beban umumnya ditemukan sebagai kelebihan beban, melalui rumus sederhana bahwa terlalu banyak tuntutan akan menghabiskan energi seseorang. Tekanan berlebihan pada tugas sekolah yang menumpuk dapat menyebabkan siswa kelelahan.

2) *Control*

Ketidaksesuaian dalam pengendalian umumnya terkait dengan ketidaksesuaian atau berkurangnya aspek pencapaian pribadi akibat kelelahan.

3) *Reward*

Kurangnya penghargaan intrinsik seperti kebanggaan dalam melakukan sesuatu yang penting dan melakukannya dengan baik dapat menjadi bagian penting dari ketidaksesuaian ini adanya hal ini berhubungan erat dengan perasaan tidak mampu. Kurangnya apresiasi pada prestasi akademik dapat menjadikan siswa menurunnya motivasi diri.

4) *Community*

Dukungan sosial dalam kelompok yang menegaskan keanggotaan seseorang dalam kelompok yang memiliki rasa nilai bersama. Perasaan negatif terus-menerus berupa rasa frustrasi dan permusuhan.

5) *Fairness*

Ketidaksesuaian yang serius antara individu dan pekerjaan terjadi ketika tidak ada keadilan yang dirasakan. Keadilan mengomunikasikan rasa hormat dan menegaskan harga diri seseorang.

6) *Value*

Area ketidaksesuaian ketika terjadi konflik antar nilai. Seseorang yang merasa dibatasi oleh pekerjaannya untuk melakukan hal-hal yang tidak etis dan tidak sesuai dengan nilai-nilai mereka sendiri.

b. Faktor individual

- 1) Faktor ini meliputi karakteristik demografi berupa jenis kelamin, usia, latar belakang etnis, pendidikan, dan status perkawinan.
- 2) Karakteristik kepribadian

Kelelahan ini dikaitkan dengan rendahnya konsep diri. *Burnout* lebih tinggi terjadi pada orang yang memiliki *locus of control* eksternal (mengatribusikan peristiwa dan pencapaian kepada orang lain yang berkuasa) dibandingkan dengan *locus of control* internal (mengatribusikan pada kemampuan dan usaha sendiri)

3) Sikap kerja

Harapan setiap orang terhadap pekerjaannya berbeda-beda. Beberapa kasus, ekspektasi ini sangat tinggi, baik dari segi sifat pekerjaannya dan kemungkinan mencapai keberhasilan. Ekspektasi yang tinggi menyebabkan orang bekerja terlalu keras dan melakukan terlalu banyak hal sehingga menyebabkan kelelahan.

Kesimpulan dari faktor-faktor yang sudah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor *academic burnout* merupakan kurangnya dukungan sosial, faktor demografis yang meliputi jenis kelamin dan usia, konsep diri, perasaan kesepian karena menarik diri dari lingkungan sehingga menimbulkan tekanan yang berlebih. Adanya tekanan pada bidang pendidikan misalnya banyak tugas dan pengalihan stres yang salah dapat menyebabkan seseorang kelelahan pada fisik dan mental. Tekanan pada siswa terhadap studi di sekolah juga dapat menyebabkan *academic burnout*.

3. Aspek-aspek *Academic Burnout*

Terdapat tiga aspek *academic burnout* menurut Maslach & Goldberg (1998) yaitu:

a. *Emotional Exhaustion*

Stres akibat tuntutan tugas yang berlebihan. Kelelahan mengacu pada perasaan yang berlebihan secara emosional dan kehabisan sumber daya emosional. Seseorang akan merasa kekurangan energi tanpa ada sumber tenaga untuk mengisi kembali. Perasaan terbebani akan tuntutan akademis pada individu juga menyebabkan kelelahan secara emosional. Kelelahan emosional ini berupa mudah tersinggung dan merasa terjebak dalam tugas yang dirasa sulit.

b. *Depersonalization*

Sikap ini membuat individu untuk menghindari dari lingkungan. Sikap sinis ini dapat berupa sinis pada tugas sekolah. *Cynicism* ini mewakili sikap menjauh dari proses belajar yang dialami dengan munculnya perilaku seperti tidak peduli, meremehkan, membolos, dan tidak mengerjakan tugas akademik (Biremanoe, 2021). Perasaan depersonalisasi dapat berupa kondisi emosional di mana individu akan mudah mengalami marah dan perasaan negatif.

c. *Reduced personal accomplishment*

Kurangnya motivasi, produktivitas dan kompetensi diri berkaitan dengan berkaitan erat dengan penurunan pencapaian diri. Kurangnya kompetensi dalam melaksanakan tugas tugas akademik, di mana setiap tugas yang diberikan kepada individu dianggap berat dan menimbulkan perasaan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

Baron dan Greenberg (1990) membagi dalam beberapa aspek *academic burnout* yaitu:

a. Kelelahan fisik

Kelelahan fisik dapat berupa nafsu makan menurun, susah tidur, dan sakit kepala.

b. Kelelahan emosional

Adanya depresi, merasa terjebak dalam pekerjaannya, mudah tersinggung, dan memiliki perasaan yang tidak berdaya. Kelelahan emosional dapat membuat siswa merasa terjebak dengan tugas akademiknya dan perasaan yang tidak berdaya ketika berada di sekolah.

c. Kelelahan mental

Kelelahan mental disertai pemikiran negatif dengan orang lain, bersikap sinis kepada orang lain, bahkan dapat merugikan pekerjaan dan diri sendiri. Kelelahan mental karena akademik juga dapat membuat sikap sinis terhadap tugas-tugas sekolah

d. Rendahnya penghargaan terhadap diri

Seseorang selalu merasa tidak puas dengan pekerjaan sendiri dan merasa tidak melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk orang lain. Rendahnya penghargaan terhadap siswa misalnya kurangnya mendapat apresiasi akan prestasi belajar dari orang tua maupun guru.

Pines dan Aronson (Rahman, 2007) menjelaskan terdapat tiga aspek dari *academic burnout* yaitu:

a. Keletihan fisik dan energi fisik

Keletihan fisik dan energi fisik seperti sakit kepala, demam, sakit punggung, mudah sakit, sering terkena flu, gelisah, pegal pada otot leher dan bahu, dan pola makan yang berubah. Energi fisik ditandai dengan rasa lelah yang berlebihan dan lemas.

b. Kelelahan emosi

Kelelahan emosi seperti putus asa, acuh tak acuh pada tujuan, depresi, tidak berdaya, dan mudah tersinggung. Kelelahan pada akademik dapat membuat siswa putus asa dan tidak peduli dengan tujuan dari studi yang dijalankannya.

c. Kelelahan mental

Kelelahan mental di mana rendahnya terhadap penghargaan diri serta depersonalisasi merasa tidak berharga, tidak kompeten, tidak gesit, dan tidak merasa puas dengan pekerjaan. Kelelahan pada bidang akademik dapat berupa siswa tidak mendapatkan apresiasi dari orang sekitar sehingga terjadi rendahnya penghargaan diri.

Kesimpulan dari ketiga teori aspek tersebut bahwa aspek-aspek *academic burnout* adalah kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan diri.

C. Hubungan antara *burnout* dan prokrastinasi

Schraw (2007) menyatakan bahwa siswa mengetahui dampak negatif dari prokrastinasi. Siswa yang melakukan prokrastinasi tidak memiliki dorongan dalam melakukan aktivitas yang perlu dilakukan. Siswa yang

cenderung menunda-nunda tidak jarang memulai dan menyelesaikan tugas dengan segera. Kecenderungan melakukan perilaku prokrastinasi dan mengalihkan tugas akademik oleh siswa dapat mengganggu kegiatan lain yang dapat mengurangi fokus.

Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat diakibatkan karena *burnout*. *Burnout* terdapat pada faktor internal munculnya perilaku prokrastinasi. Mendukung penelitian terdahulu Marchella, dkk (2023) menyebutkan jika terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik, *Burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir di kota Surabaya dapat berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian terdahulu lainnya yang dilakukan oleh Candra, dkk (2014) tentang faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa faktor internal penyebab prokrastinasi akademik dilihat dari kondisi fisik (69%) dan kondisi psikologis (73%). Faktor eksternal meliputi kondisi keluarga (75%), lingkungan sekolah (67%), dan lingkungan masyarakat (66%).

Salah satu faktor dari prokrastinasi dikarenakan oleh *burnout*. Hal tersebut terdapat pada penelitian prediktor penundaan akademik dan universitas kepuasan hidup di kalangan siswa sekolah olahraga di Turki. Hasil dari penelitian tersebut kelelahan akademik, efikasi diri akademik, dan keberhasilan akademik merupakan prediktor signifikan dari prokrastinasi (Ocal, 2016). Penelitian tersebut menunjukkan *burnout* menjadi prediktor terkuat yang menjelaskan 32,3% dari varians dalam penundaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Akbar, dkk (2022) dengan judul “Hubungan Antara *Burnout* Terhadap *Academic Procrastination* (Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi)”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *burnout* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian lain yang berjudul Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang dilakukan oleh Jannah & Muis, (2014). Hasil penelitiannya mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya tingkat perilaku prokrastinasi akademik terdapat 167 mahasiswa (55%) pada kategori sedang, 90 mahasiswa (29%) pada kategori tinggi, dan 50 mahasiswa (16%) tergolong melakukan prokrastinasi akademik pada kategori rendah.

Penelitian selanjutnya oleh Marwaziyyah & Chori (2021) berjudul “*Burnout* akademik selama pandemi Covid-19”. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa subjek mengalami kelelahan akademik sehingga menyebabkan perubahan emosi secara cepat sebagai bentuk peluapan emosi ketika merasa stres, tertekan, dan kelelahan.

Penelitian dengan judul “Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan *Burnout* Akademik pada Peserta Didik” yang dilakukan oleh Dinata, dkk (2023). Hasil yang diketahui dari penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh *burnout* akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Penelitian sebelumnya “Hubungan Antara *Burnout* Terhadap *Academic Procrastination* (Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi)” yang diteliti oleh Akbar, dkk (2022). Hasil penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh positif antara *burnout* dan *academic procrastination* semakin tingginya *burnout* semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi pada mahasiswa.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Farkhah, dkk (2022) tentang pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada saat Menyusun skripsi yang diujikan pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Pemikiran dan perilaku mahasiswa dipengaruhi harapannya terhadap universitas. Penelitian lain yang diteliti oleh Enayati, dkk (2017) tentang

mengevaluasi hubungan antara sikap mahasiswa terhadap universitas dan kelelahan akademik, serta peran mediasi penundaan akademik. Hasil penelitian tersebut ada hubungan yang signifikan antara sikap siswa terhadap universitas dan kelelahan akademik.

Para siswa dibebankan dengan kegiatan di luar pembelajaran dan tugas sekolah yang menumpuk sehingga dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Kelelahan fisik dan mental merupakan salah satu gejala *burnout*. Kebiasaan menunda-nunda suatu tugas formal menjadi salah satu faktor stres di lingkungan sekolah. Stres yang berkepanjangan akan mengakibatkan *academic burnout*. Siswa akan memulai atau menyelesaikan tugas ketika dekat dengan tenggang waktu yang telah ditentukan. *Academic burnout* menurut Salmela-Aro dkk. (2009) menyatakan bahwa suatu fenomena yang disebabkan karena stres di sekolah kemudian menjadi kelelahan berat yang terdiri kelelahan karena tugas, sinis untuk menjauh dari sekolah, dan adanya perasaan tidak mampu sebagai siswa.

Kelelahan atau *burnout* kondisi umum yang dialami oleh banyak orang terutama pada siswa. Tekanan, tuntutan, dan tingginya beban yang dirasakan oleh siswa dapat menjadi faktor yang mendorong siswa mengalami *academic burnout*. Siswa akan merasa kelelahan dan bosan karena aktivitas di sekolah yang sama setiap harinya sehingga dapat muncul perilaku penundaan ketika mengerjakan tugas. Munculnya rasa lelah dan bosan juga dikarenakan ketika siswa mendapat tugas akademik yang hampir setiap hari dan tidak jarang guru sekolah memberikan ujian harian.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dalam penelitian. Hipotesis penelitian yang akan diuji penelitian ini didasarkan pada uraian penulis, yaitu “Ada Hubungan negatif antara *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah segala sesuatu dalam bentuk apapun yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Identifikasi variabel merupakan tahapan untuk menentukan variabel utama serta fungsi variabel tersebut dalam penelitian. Variabel penelitian terdiri dari variabel tergantung dan variabel bebas meliputi:

1. Variabel Tergantung (Y) : Prokrastinasi akademik
2. Variabel Bebas (X) : *Academic Burnout*

B. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas. Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini akan diukur dengan skala prokrastinasi akademik yang meliputi penundaan, untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan mengerjakan aktivitas yang lebih menyenangkan. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek berarti semakin rendah perilaku prokrastinasi yang dimiliki subjek.

2. *Academic Burnout*

Academic burnout merupakan kondisi psikologis ditandai dengan kelelahan berlebihan akibat terlalu banyak tuntutan secara berlebihan dalam akademik. *Academic burnout* dalam penelitian ini akan diukur dengan skala *academic burnout* yang meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi *academic burnout* sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek berarti semakin rendah *academic burnout* yang dimiliki subjek.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

1. Populasi

Populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian sebagai suatu populasi, kelompok memiliki beberapa karakteristik yang membedakan dari kelompok subjek yang lain (Azwar, 2018). Populasi yang dipilih penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus yang berjumlah 1032 siswa aktif.

2. Sampel

Sampel adalah sekelompok bagian yang dipilih kelompok besar dengan mempelajari lebih kecil (Azwar, 2022). Sampel dari penelitian ini terdiri dari subjek sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria yaitu seluruh siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jekulo Kudus. Siswa kelas 11 diambil menggunakan metode pengundian *cluster*, yaitu sampel pada penelitian dipilih dengan cara mengundi acak dari populasi penelitian (Setiawan, 2005). Sampel sebagai penelitian adalah kelas F-03, F-05, dan F-07 dengan jumlah 107 siswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yaitu teknik menentukan sampel penelitian. *Cluster random sampling* digunakan dalam teknik pengambilan sampel ini. Cluster random sampling menurut (Azwar, 2018) dilakukan dengan cara randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek penelitian secara individual. Partisipan penelitian yang diikutsertakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 yang bersekolah di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif menurut Azwar (2018) yaitu metode yang analisisnya menekankan pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika.

Penelitian ini menggunakan skala. Skala yaitu instrumen ukur yang berupa pertanyaan disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon pada pertanyaan (Azwar, 2022). Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah:

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik pada penelitian ini bertujuan mengukur tingkat prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus dengan menggunakan skala yang menggunakan teori Ferrari, dkk (1995) terdiri dari penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan mengerjakan aktivitas yang lebih menyenangkan. Setiap ciri pada skala ini terbentuk dari dua bentuk pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* adalah pertanyaan mendukung perilaku prokrastinasi sedangkan pernyataan *unfavourable* pernyataan yang tidak mendukung prokrastinasi.

Tabel 1. Blueprint Prokrastinasi Akademik

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Penundaan pelaksanaan tugas	4	4	8	25%
2	Keterlambatan mengerjakan tugas	4	4	8	25%
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja	4	4	8	25%
4	Mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	4	4	8	25%
Total				32	100%

Jumlah aitem pada skala ini berjumlah 32 aitem pernyataan yang terdiri dari aitem 16 *favorable* dan 16 *unfavorable*. Seluruh aitem dalam skala ini menggunakan skala Likert dan masing-masing memiliki bobot dalam setiap pilihan, serta pernyataan dengan lima pilihan jawaban yaitu SL (Selalu), SR (Sering), KK (Kadang-kadang), J (Jarang), dan TP (Tidak Pernah). Skala dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

2. Skala *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* pada penelitian ini bertujuan mengukur tingkat *burnout* pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus dengan skala yang menggunakan teori Maslach & Goldberg (1998) terdiri dari kelelahan emosional, depersonalisasi, penurunan pencapaian diri sendiri. Setiap ciri pada skala ini terbentuk dari dua bentuk pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* adalah pertanyaan mendukung konsep *burnout* sedangkan pernyataan *unfavourable* pernyataan yang tidak mendukung *burnout*.

Tabel 2. *Blueprint Academic Burnout*

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Bobot
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kelelahan emosional	6	6	12 35%
2	Depersonalisasi	6	6	12 30%
3	Penurunan Pencapaian diri	6	6	12 35%
Total				36 100%

Jumlah aitem pada skala ini berjumlah 36 aitem pernyataan yang terdiri dari aitem 18 *favorable* dan 18 *unfavorable*. Seluruh aitem dalam skala ini menggunakan skala Likert dan masing-masing pilihan memiliki bobot setiap variasi aitem. Pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif yang mana menggunakan perhitungan *statistic* atau angka yaitu *Product Moment* dari Pearson bertujuan menguji apakah terdapat hubungan antara *burnout* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus. Perhitungan dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kacah Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Jekulo Kudus. Alamat dari lokasi penelitian ini adalah Jalan Raya Pati - Kudus No. Km. 10, RW. No. 34, Jekulo, Klaling, Kec. Jekulo, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. SMA Negeri 1 Jekulo Kudus memiliki 10 kelas dari 1 sampai 10 untuk kelas 10, kelas 11 terdiri dari 10 kelas, dan kelas 12 terdapat 10 kelas yang dibagi menjadi 3 kelas sesuai dengan peminatan. Peminatan IPA terdiri dari 5 kelas, Peminatan IPS terdiri dari 4 kelas, dan peminatan Bahasa terdiri dari 1 kelas. SMA Negeri 1 Jekulo juga dilengkapi dengan mushola, lapangan basket, kantin, laboratorium, lapangan upacara, gazebo, dan pendopo.

Langkah pertama dalam penelitian ini adalah wawancara dengan beberapa siswa terkait perilaku prokrastinasi dan *burnout* (kelelahan) karena studi. Hasil wawancara untuk memperoleh permasalahan atau topik yang sedang diteliti oleh penulis. Langkah selanjutnya penulis akan menetapkan atau memilih jumlah populasi sampel penelitian yang sesuai dengan karakteristik yang diketahui sebelumnya. Penulis memilih SMA Negeri 1 Jekulo Kudus sebagai penelitian dikarenakan faktor-faktor berikut:

- 1) Penelitian tentang hubungan prokrastinasi akademik dan *academic burnout* pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo belum pernah dilaksanakan di sekolah tersebut.
- 2) Lokasi SMA Negeri 1 Jekulo mudah diakses oleh peneliti. Beberapa pertimbangan tersebut, lokasi penelitian memudahkan penulis dalam mendapatkan proses perizinan.
- 3) Penelitian dalam SMA Negeri 1 Jekulo memenuhi standar untuk sampel dan populasi partisipan yang telah ditentukan oleh penulis.

2. Persiapan Penelitian

a. Persiapan Perizinan

Langkah yang diperlukan sebelum memulai penelitian adalah perizinan. Langkah pertama, penulis meminta surat permohonan izin penelitian kepada fakultas psikologi universitas islam sultan agung semarang, kemudian diserahkan kepada kepala sekolah SMA Negeri 1 Jekulo. Surat permohonan izin penelitian untuk menjangkau akses data siswa SMA Negeri 1 Jekulo menjadi subjek dari penelitian. Langkah kedua mendapatkan perizinan dari fakultas psikologi unissula (surat keterangan nomor 199 /C.1/Psi/SA/2024). Penulis menyerahkan surat tersebut kepada ibu Aprilia Suciningtyas, Amd. sebagai pengadministrasi sarana prasarana. Surat perizinan tersebut akan diserahkan ke kepala sekolah bertujuan untuk persetujuan melakukan penelitian di SMA tersebut.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penulis menggunakan skala dengan beberapa indikator dari aspek variabel prokrastinasi akademik dan *burnout* guna mengumpulkan data dari penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat dua skala dalam penelitian ini yaitu skala prokrastinasi akademik dan *academic burnout*. Skala prokrastinasi akademik berjumlah 32 aitem dan skala *academic burnout* berjumlah 36 aitem yang digunakan untuk uji coba alat ukur ini.

Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 16 aitem *favorable* dengan skor 0 hingga 4 dengan indikasi Selalu (4), Sering (3), Kadang-kadang (2), Jarang (1), dan Tidak Pernah (0). Selain itu, terdapat 16 aitem *unfavorable* dengan skor 0 hingga 4 dengan indikasi Selalu (0), Sering (1), Kadang-kadang (2), Jarang (3), dan Tidak Pernah (4). Skala *academic burnout* terdiri dari 18 aitem *favorable* dengan skor 1 hingga 4 dengan indikasi Sangat Sesuai (4), Sesuai (3), Tidak Sesuai (2), dan Sangat Tidak Sesuai (1). Sementara itu, total 18 aitem *unfavorable* skala *academic burnout* dengan skor 1 hingga 4 dengan indikasi Sangat Sesuai (1), Sesuai (2), Tidak Sesuai (3), dan Sangat Tidak Sesuai (4). Penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut untuk pengumpulan data:

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi dalam penelitian ini berdasarkan pada aspek prokrastinasi yang dikembangkan oleh Ferrari, dkk (1995). Skala tersebut mengukur empat aspek prokrastinasi yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan mengerjakan aktivitas yang lebih menyenangkan. Berikut adalah rincian *blueprint* variabel skala prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Sebaran Aitem Prokrastinasi Akademik

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penundaan pelaksanaan tugas	9,4,14,1	2,12,19,10	8
2.	Keterlambatan mengerjakan tugas	20,30,11,5	3,32,22,28	8
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja	13,21,23,27	18,29,7,16	8
4.	Mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	6,17,26,15	25,31,24,8	8
Total				32

2) Skala *Academic Burnout*

Aspek *burnout* yang dikembangkan oleh Maslach & Goldberg (1998) digunakan dalam skala ini. Skala tersebut mengukur tiga aspek yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization* (depersonalisasi), dan *reduced personal accomplishment* (penurunan pencapaian diri). Berikut adalah rincian *blueprint* variabel skala *academic burnout*:

Tabel 4. Sebaran Aitem *Academic Burnout*

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kelelahan emosional	19,22, 2,15,13,32	14,3,20,26,5,29	12
2	Depersonalisasi	1,34,16,4,36,28	18,21,30,27,17,33	12
3	Penurunan Pencapaian diri	23,11,8,25,6,12	7,31,35,10,24,9	12
Total				36

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba atau *try out* alat ukur dilakukan untuk menguji reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba pada penelitian ini menggunakan *booklet* pada Kamis, 1 Februari 2024. Subjek yang terlibat dalam uji coba ini adalah siswa kelas 11-F08 dan 11-F09 di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus sebanyak 69 responden yang dipilih melalui pengundian. Berikut adalah rincian uji coba tersebut:

Tabel 5. Data Siswa Peserta Uji Coba Penelitian

Data Kelas 11 SMA Negeri 1 Jekulo Tahun Ajaran 2023/2024		
Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
11 F08	36	34
11 F09	33	28
Total	69	62

Penulis menggunakan *booklet* untuk menyebarkan skala penelitian kepada 69 siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jekulo sebagai uji coba dan jumlah siswa yang mengisi sejumlah 62. Skala yang diisi lengkap akan dinilai sebagai ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Penelitian ini mengestimasi koefisien reliabilitas aitem dan melakukan uji coba daya beda aitem untuk melihat seberapa baik aitem tersebut. Menurut Azwar (2022), jika koefisien korelasi aitem total (r_{ix}) suatu aitem lebih dari

0,30 ((rix) > 0,30), aitem tersebut memiliki daya beda aitem tinggi. Daya beda aitem dan hasil uji reliabilitas setiap skala dijelaskan di bawah ini:

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Tiga puluh dua aitem diuji beda aitemnya dan hasilnya menunjukkan bahwa 22 aitem memiliki daya aitem yang tinggi dan 10 memiliki daya beda aitem rendah. Koefisiensi daya beda aitem tinggi berkisar 0,308 sampai 0,628. Koefisiensi daya aitem yang rendah ditemukan antara 0,017 sampai 0,290. *Alpha Cronbach* digunakan untuk mengukur estimasi reliabilitas skala prokrastinasi dengan 22 aitem senilai 0,882 sehingga ukuran menjadi reliabel.

Tabel 6. Sebaran Aitem Beda Daya Tinggi dan Rendah pada Skala Prokrastinasi Akademik

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penundaan pelaksanaan tugas	9,*4,14,1	2,12,19,10	8
2.	Keterlambatan mengerjakan tugas	20,*30,*11,5	*3,32,22,28	8
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja	*13,*21,*23,27	18,29,7,16	8
4.	Mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	*6,*17,26,*15	25,31,24,8	8
Total		16	16	32
*) Aitem dengan daya beda rendah				

2) Skala Academic Burnout

Tiga puluh enam aitem menunjukkan bahwa 17 aitem memiliki daya beda aitem yang tinggi dan 19 aitem memiliki daya aitem yang rendah. Koefisien daya beda aitem yang tinggi ditemukan antara 0,308 hingga 0,509. Koefisiensi daya beda aitem yang rendah adalah -0,008 hingga 0,297. *Alpha cronbach* digunakan untuk mengukur estimasi reliabilitas skala *academic burnout* dengan 17 aitem senilai 0,802 sehingga menjadikannya ukuran yang reliabel.

Tabel 7. Sebaran Aitem Beda Daya Tinggi dan Rendah pada Skala *Academic Burnout*

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kelelahan Emosional	*19,22, 2,*15, 13,32	*14,3,*20, *26, 5,*29	12
2	Depersonalisasi	*1,34,*16,*4, 36,28	18,21,*30,*27, 17,33	12
3	Penurunan Pencapaian diri	*23,*11,*8, *25,6,12	*7,31,*35, *10,*24,*9	12
Total		18	18	36

*) Aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Butir soal akan disusun ulang, aitem dengan daya beda rendah akan dihilangkan. Aitem daya beda tinggi akan digunakan dalam penelitian ini. Berikut penomoran yang diperbarui pada skala prokrastinasi akademik:

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Prokrastinasi Akademik

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penundaan pelaksanaan tugas	9(1),14(4), 1(7)	2(3),12(8), 19(11),10(2)	7
2.	Keterlambatan mengerjakan tugas	20(9),5(13)	32(12),22(19) 28((22)	5
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja	27(16)	18(10),29(14) 7(6),16(23)	5
4.	Mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	26(15)	25(18),31(21) 24(17),8(5)	5
Total		7	15	22

*) tanda (..) nomor aitembaru pada skala penelitian

2) Skala *Academic Burnout*

Langkah selanjutnya setelah uji daya beda aitem yaitu menyusun kembali aitem dengan nomor yang baru. Skala ini menggunakan aitem-aitem dengan beda daya yang tinggi dan tidak mencantumkan aitem-aitem dengan daya beda rendah. Berikut skala *academic burnout* setelah dirangkai ulang:

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem *Academic Burnout*

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kelelahan Emosional	22(8), 2, 13(13), 32(1)	3(11), 5(9)	6
2.	Depersonalisasi	34(5) 36(14), 28(7)	18(12), 21(17) 27(6), 17(4), 33(16)	8
3.	Penurunan Pencapaian Diri	6(10), 12(15)	31(3)	3
Total		9	8	17

*) tanda (..) nomor aitem baru pada skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 Februari 2024 pada pukul 07.30 WIB dan dilakukan secara langsung di sekolah. Siswa yang menjadi subjek akan mengisi skala melalui kertas *booklet* yang dibagikan.

Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* untuk menentukan jumlah sampel penelitian. Hasil pengundian menunjukkan bahwa *cluster* kedua yang terpilih yaitu kelas 11-F03, 11-F05, dan 11-F07 dengan jumlah 107 siswa dipilih melalui pengundian. Berikut adalah rincian tersebut:

Tabel 10. Data Kelas Subjek Penelitian

Data Kelas 11 SMA Negeri 1 Jekulo Tahun Ajaran 2023/2024		
Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang mengisi
11 F03	36	35
11 F05	36	28
11 F07	35	30
Total	107	93

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Pengujian asumsi dilakukan setelah semua data penelitian telah terkumpul. Uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linearitas. Uji hipotesis dan uji deskriptif akan dilakukan untuk gambaran tentang karakteristik subjek.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Penulis telah melakukan uji normalitas untuk menentukan data yang sudah dikumpulkan memiliki distribusi normal atau tidak. Uji *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z* digunakan untuk memastikan bahwa data penelitian ini terdistribusi normal. Uji normalitas ini akan dinyatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau 5%. Penelitian ini dapat disajikan di bawah ini;

Tabel 11. Tabel Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	KS-Z	Sig	P	Ket
Prokrastinasi	37,90	10,528	0,060	0,200	>0,05	Normal
<i>Burnout</i>	39,58	5,059	0,090	0,058	>0,05	Normal

Hasil di atas dapat diketahui bahwa variabel prokrastinasi akademik dan *academic burnout* terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui pengaruh antar variabel pada penelitian ini. variabel penelitian dapat dikatakan linear apabila memiliki hasil $p < 0,05$. Hasil dari uji linearitas *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik ditemukan adanya hubungan linear, dengan nilai r sebesar 0,874 dengan signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel prokrastinasi akademik dengan *academic burnout*.

2. Uji Hipotesis

Teknik uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji korelasi *pearson's product moment*. Uji korelasi *product moment* ini untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas dan terikat. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini memperoleh hasil r sebesar 0,362 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menyatakan bahwa ada hubungan yang negatif *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa negeri 1 Jekulo Kudus.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian memberikan gambaran pada skor pengukuran dan menjelaskan keadaan subjek. Subjek penelitian ini dikelompokkan berdasarkan kategori distribusi normal. Kategori norma yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

1. Deskripsi Data Skor Prokrastinasi Akademik

Skor skala prokrastinasi terdiri dari 22 aitem dengan skor 0 sampai 4. Skor terendah dari subjek pada skala prokrastinasi yaitu 0 diperoleh dari (22×0) skor tertinggi 88 (22×4) . Rentang keseluruhan dari skor adalah 88 $(88-0)$ dan standar deviasi dihitung dengan membagi selisih antara skor tertinggi dan skor terendah dengan lima satuan deviasi standar $(88-0:5)$ memperoleh 17,6. Mean hipotetik pada skala ini sebesar 56 diperoleh $((88+24):2)$. Deskripsi skor skala prokrastinasi:

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Prokrastinasi Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	16	0
Skor Maksimum	64	88
Mean (M)	37,90	56
Standar Deviasi	10,52	17,6

Mean hipotetik dalam norma kategori distribusi kelompok, dapat diketahui skor subjek dalam kategori rendah. Berikut deskripsi data variabel prokrastinasi akademik menggunakan norma kategori sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
$70,4 < X < 88$	Sangat Tinggi	-	-
$52,8 < X \leq 70,4$	Tinggi	12	11,8%
$35,2 < X \leq 52,8$	Sedang	39	43%
$17,6 < X \leq 35,2$	Rendah	40	43%
$0 < X \leq 17,6$	Sangat Rendah	2	2,2%
Total		93	100%

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa sebanyak 12 siswa (11,8%) dalam kategori tinggi, sebanyak 39 siswa (43%) kategori sedang, sejumlah 40 siswa (43%) kategori rendah dan sebanyak 2 siswa (2,2%) dalam kategori sangat rendah. Kesimpulan dari tabel tersebut adalah siswa dalam penelitian ini memiliki perilaku prokrastinasi dengan penilaian rendah. Berikut gambaran standar prokrastinasi akademik:

**Gambar 1 Norma Kategorisasi Prokrastinasi Akademik**

2. Deskripsi Data Skala *Academic Burnout*

Skor skala prokrastinasi terdiri dari 17 aitem dengan skor 1 sampai 4. Skor terendah dari subjek pada skala *academic burnout* yaitu 17 diperoleh dari (17×1) , sedangkan pada skor tertinggi 68 (17×4) . Keseluruhan skor adalah 51 $(68 - 17)$ dan standar deviasi dihitung dengan membagi selisih antara skor tertinggi dan skor terendah dengan lima satuan deviasi standar $(68 - 17 : 5)$ memperoleh 10,5. Mean hipotetik pada

skala ini sebesar 42,5 diperoleh dari $((68+17):2)$. Berikut deskripsi skor skala *academic burnout*:

Tabel 15. Deskripsi Skor Skala *Academic Burnout*

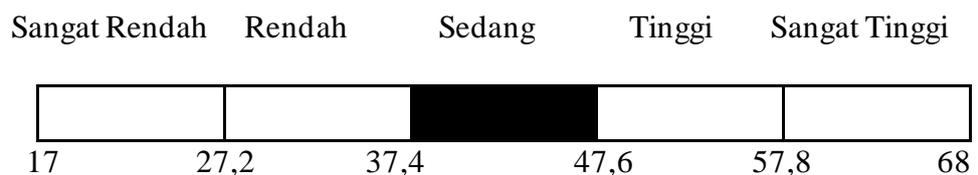
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	32	17
Skor Maksimum	58	68
Mean (M)	39,58	42,5
Standar Deviasi	5,059	10,5

Mean hipotetik dalam norma kategori distribusi kelompok, dapat diketahui skor subjek dalam kategori sedang. Berikut deskripsi data variabel *academic burnout* menggunakan norma kategori sebagai berikut:

Tabel 16. Norma Kategorisasi *Academic Burnout*

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
57,8<68	Sangat Tinggi	-	-
46,7<X≤57,8	Tinggi	5	3,2%
37,4<X≤47,6	Sedang	53	57%
27,2<X≤37,4	Rendah	34	36,6%
17<27,2	Sangat Rendah	-	-
Total		93	100%

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa sebanyak 2 siswa (2,2%) dalam kategori sangat tinggi, 5 siswa (3,2%) dalam kategori tinggi, 53 siswa (57%) dalam kategori sedang, dan sebanyak 34 siswa (36,6%) kategori rendah. Kesimpulan dari tabel tersebut adalah siswa dalam penelitian ini memiliki perilaku *academic burnout* dengan penilaian sedang. Berikut gambaran standar *academic burnout*:



Gambar 2 Norma Kategorisasi *Academic Burnout*

E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini, yaitu menguji apakah terdapat hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus. Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisiensi regresi sebesar 0,362 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,050$), hal ini menyatakan bahwa ada hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang disampaikan penulis pada penelitian ini. Reliabilitas pada skala prokrastinasi akademik setelah uji coba adalah senilai 0,881 dan skala *academic burnout* adalah 0,719. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua skala tersebut reliabel.

Nilai koefisiensi determinasi sebesar 0,131 yang menyatakan bahwa memberikan sumbangan efektif sebesar 13,1% pada variabel prokrastinasi akademik, sementara sisanya 86,9% memiliki pengaruh dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Akbar dkk., 2022) menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara *burnout* dan *academic procrastination* dengan *sig linearity untuk burnout* sebesar $0,000 < 0,05$ dan *sig deviation from linearity* sebesar $0,007 < 0,05$. Semakin tingginya *burnout* semakin tinggi tingkat *academic procrastination*. Pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi sebesar 70%.

Para siswa SMA Negeri 1 Jekulo memiliki kegiatan yang padat saat di sekolah. Kegiatan yang padat di sekolah membuat siswa mudah merasa jenuh dan lelah pada malam hari. Siswa cenderung melakukan prokrastinasi dan menjadi terabaikan sehingga mengerjakan tugas menjelang waktu yang telah ditentukan atau tugas tidak dapat diselesaikan tepat waktu. Deskripsi skor skala prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa kategori yang rendah. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Jekulo diakibatkan beberapa faktor. Faktor pertama, adanya manajemen waktu yang dapat terorganisir dengan baik sehingga timbul perilaku penundaan yang rendah. Faktor

kedua, inisiatif pribadi yaitu ketika siswa memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas awal waktu maka tugas dapat selesai lebih maksimal, namun apabila siswa kekurangan inisiatif maka tidak akan memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Faktor ketiga, kondisi fisik dan psikologis. Kondisi fisik siswa seperti kelelahan tidak membuat siswa melakukan perilaku penundaan sedangkan pada kondisi psikologis seperti seperti siswa yang memiliki kepribadian perfeksionis dapat cenderung melakukan penundaan karena menginginkan hasil yang sempurna.

Siswa yang melakukan penundaan untuk menghindari rasa lelah secara emosional. Rasa kelelahan yang ditimbulkan setelah melakukan kegiatan di sekolah pagi sampai sore hari, membuat siswa mudah merasa jenuh dengan studinya. Kelelahan yang ditimbulkan yaitu kelelahan fisik dan emosional, hal tersebut merupakan salah satu gejala dari *burnout*. Variabel *academic burnout* pada penelitian ini menunjukkan cenderung pada tingkat sedang. Pernyataan tersebut, *academic burnout* dapat disebabkan beberapa faktor. Faktor pertama, konsep diri artinya siswa yang memiliki konsep diri yang baik dapat membantu mengatasi stres dan mungkin berhasil secara akademis meskipun di bawah tekanan. Faktor kedua, penurunan pencapaian pribadi individu yang berkaitan dengan kurangnya kemampuan diri artinya kondisi tersebut menyebabkan di mana individu akan menganggap tugas menjadi sulit sehingga timbul rasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas. Faktor ketiga, kelelahan emosional yaitu adanya pemikiran negatif dengan orang lain dan bersikap sinis terhadap orang lain sehingga dapat merugikan pekerjaan diri sendiri maupun orang lain.

F. Kelemahan Penelitian

Terdapat beberapa kelemahan yang ditemukan selama penelitian ini dilakukan, yaitu:

1. Penelitian dilakukan ketika sekolah terdapat kegiatan luar kelas, sehingga beberapa siswa tidak berada di kelas sehingga tidak dapat mengikuti saat penyebaran skala. Selain itu, penulis juga tidak dapat mengontrol kondisi saat pengambilan data penelitian.
2. Subjek dalam penelitian ini hanya dapat dilakukan beberapa kelas saja tidak dapat menyeluruh ke semua kelas karena kendala izin dari guru pengampu pelajaran di kelas.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus. Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisiensi regresi sebesar 0,362 dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,050$), hal ini menyatakan bahwa ada hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jekulo Kudus. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang disampaikan penulis pada penelitian ini.

B. Saran

Beberapa saran yang didapatkan dari hasil penelitian ini, sebagai berikut:

1. Saran bagi siswa

Siswa yang sudah berpartisipasi menjadi subjek penelitian ini diharapkan dapat mengatur manajemen waktu yang baik dalam belajar. Hal tersebut supaya siswa tidak menunda-nunda waktu dalam belajar ataupun mengerjakan tugas sekolah pada malam hari.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti permasalahan lebih dalam dan dalam pemilihan subjek dapat diperluas. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan menambah literatur dari sumber lain yang lebih luas dan dari penelitian terbaru.

Daftar Pustaka

- Akbar, J. A., Padillah, R., (2022). Hubungan Antara *Burnout* Terhadap *Academic Prokrastination* (Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Bimbingan 1(2), 54–59. <https://doi.org/10.36526/>.
- Al-marwaziyyah, K. (2021). *Burnout akademik selama pandemi covid-19*. 1(2), 37–42. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i2.19021>
- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Azwar, S. (2018). Metode penelitian psikologi edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). Penyusunan skala psikologi edisi 3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balkis, M. (2013). *The Relationship Between Academic Procrastination and Students' Burnout Akademik ErteleEğilimi VÖğrencileriTükenmişlik Duygusu Arasindaİliski*. *Journal of Education*, 28(1), 68–78.
- Baron, R.A. and J. Greenberg. (1990). *Behavior in Organization: Understanding and Managing the Human Side of Work, Third Edition*. Toronto: Allyn and Bacon.
- Basith, A., Rahman, S., & Moseki, U. R. (2023). *Academic Burnout in Vocational High School Students*. 6(1), 10–17.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2809/0
- Burka, J. B. & Y. L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About it*. Cambridge: Da Capo Press.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). *Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung*. 3(3), 66–72.
- Dinata, W. (2023). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan *Burnout Akademik* Pada Peserta Didik. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 5(2), 191–200. <https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J/article/view/705>
- Dwi Yasni Habibah, R. L. (2015). Hubungan Antara Kualitas Kehidupan Kerja Dengan *Burnout Syndrome* Pada Karyawan Pt . Surya Alam Permaid *Palembang Relationship Between the Quality of Life Working With the Burnout Syndrome of Employees Pt . Solar Natural Permaid Palembang*. *Psikologia*, 10(3), 77–85.

- Enayati, T., & Tabar, F. R. (2017). *Relationship between Students' Attitudes Toward Their University and Academic Burnout: Examining the Mediating Role of Academic Procrastination*. 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.5812/sdme.57819.Research>
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh *Academic Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47–57. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.567>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment*.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). *Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting*. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73–83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers Managing Stress & Preventing Burnout*. In *Teachers Managing Stress & Preventing Burnout*. <https://doi.org/10.4324/9780203209899>
- Greenberg, J. (2011). *Human Behavior in Organizations*. In *Administrative Science Quarterly*. <https://doi.org/10.2307/2391559>
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hidayati Nuril, & Aulia Al-akhda Lilatuzzahro. (2019). *Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik*. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 128–144.
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Knaus, A. E. W. J. (1977). *Overcoming Procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. New American Library.
- Marchella, F., Matulesy, A., Pratitis, N., & Psikologi, F. (2023). *Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout?* *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28–37.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, 351–357. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, Christina, & Goldberg, J. (1998). *Prevention of burnout: New perspectives*. *Applied and Preventive Psychology*, 7(1), 63–74. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(98\)80022-X](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(98)80022-X)
- Maslach, Christina, Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job Brunout*. *Annual Review of Psychology*, 397–422.

- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). *Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale*. Manuscript Submitted for Publication, March, 1–38. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201–211. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975>
- Ocal, K. (2016). *Predictors of academic procrastination and university life satisfaction among Turkish sport schools students*. *Educational Research and Reviews*, 11(7), 482–490. <https://doi.org/10.5897/err2016.2645>
- Pines, A., & Aronson, E. (1983). *Combatting burnout*. *Children and Youth Services Review*, 5(3), 263–275. [https://doi.org/10.1016/0190-7409\(83\)90031-2](https://doi.org/10.1016/0190-7409(83)90031-2)
- Puspitasari, E. R., & Sholihah, K. U. (2022). *The Relationship between Peer Social Support and Academic Burnout for Students at the Annuriyah Islamic Boarding School*, Demak. *Picis*, 1(1), 323–331.
- Rahman, U. (2007). Mengenal Burnout Pada Guru. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 10(2), 216–227. <https://doi.org/10.24252/lp.2007v10n2a7>
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat *Academic Burnout* Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). *Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies*. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3>
- 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>
- Setiawan, N. (2005). Diklat Metodologi Penelitian Sosial. *Inspektorat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional Daftar*, 25–28. http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2009/03/teknik_sampling1.pdf
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan* (2013th ed.). ALFABETA.
- 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>

Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67–73. www.luhurwicaksono@yahoo.com

Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). *Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis*. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>

