



**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
POLITEKNIK AKADEMI TEKNOLOGI INDUSTRI (ATI)  
PADANG**

**SKRIPSI**

*Ditulis Sebagai Syarat Untuk Penyelesaian Studi*

*(S-1)*

*Pada Program Studi Psikologi Islam*

**Oleh:**

**FAUZIAH NABILLA**

**NIM : 2030306019**

**PRODI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR**

**2025**



**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC BURNOUT  
AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS  
OF THE POLYTECHNIC ACADEMY OF INDUSTRIAL  
TECHNOLOGY (ATI) PADANG**

**THESIS**

*Submitted to Islamic Psychology Department Ushuluddin, Adab, and Da'wah  
Faculty, To fulfill one of Requirement For Obtaining Bachelor Degree (S-1) in  
Mahmud Yunus State Islamic University Batusangkar*

**By:**

**FAUZIAH NABILLA**

**Student ID : 2030306019**

**ISLAMIC PSYCHOLOGY DEPARTMENT  
USHULUDDIN, ADAB, AND DA'WAH FACULTY  
MAHMUD YUNUS STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
2025**



العلاقة بين الإرهاب الأكاديمي والتسويق الأكاديمي لدى  
طلاب أكاديمية التكنولوجيا والصناعة (ITA) في  
باندانغ

رسالة علمية

مقدمة إلى قسم علم النفس الإسلامي كلية أصول الدين والآداب والدعوة  
شرطاً للحصول على درجة الإجازة الجامعية محمود يونس الإسلامية الحكومية  
باتو سنكار

إعداد:

ندية فيوزية

رقم التسجيل : 2030306019

قسم علم النفس الإسلامي  
كلية أصول الدين والآداب والدعوة  
جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية باتو سنكار  
2025

## ABSTRAK

**Fauziah Nabilla, NIM : 2030306019, Judul skripsi : ‘Hubungan antara *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Politeknik Akademi Teknologi Industri (ATI) Padang.** Program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Politeknik yang menghadapi tekanan akademik, seperti jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan tugas yang menumpuk, ekspektasi untuk mencapai prestasi akademik tertentu, dan pelaksanaan praktek di lapangan dengan frekuensi yang hampir setiap hari dilakukan. Tekanan ini sering kali menyebabkan kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan sikap sinis terhadap kegiatan akademik (*burnout*), hingga kemudian sebagian mahasiswa akhirnya cenderung menunda-nunda pengerjaan tugas atau kegiatan akademik lainnya (prokrastinasi). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik Akademi Teknologi Industri (ATI) Padang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Politeknik ATI Padang, terkhususnya mahasiswa dari prodi analisis kimia, dengan populasi sebanyak 200 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *convenience sampling* yang mana teknik pengambilan sampel yang dipilih dari kelompok yang mudah dijangkau oleh peneliti, dengan mempertimbangkan keterjangkauan waktu, lokasi, atau sumber daya. Berdasarkan perhitungan Slovin dengan *margin of error* 10%, jumlah sampel minimum yang dihasilkan adalah 67 responden. Kemudian untuk teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menyebarkan skala *academic burnout* dan skala prokrastinasi akademik. Skala *academic burnout* memiliki nilai reliabilitas 0,910 dan skala prokrastinasi akademik memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,961 dengan bantuan aplikasi SPSS 2.0. Untuk hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI Padang.

Hasil dari penelitian ini adalah hipotesis penelitian diterima, karena dua variabel memiliki nilai signifikansi sebesar  $p(s) = 0,001 < 0,05$ , dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,401 sehingga dapat dikatakan kedua variabel menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik, menunjukkan bahwa *academic burnout* mahasiswa Politeknik sebanding dengan prokrastinasi akademik. Kesimpulannya, semakin tinggi tingkat *academic burnout*, maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Politeknik Akademi Teknologi Industri (ATI) Padang.

**Kata Kunci :** *Academic Burnout, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa*

## ABSTRACT

**Fauziah Nabilla, Student ID: 2030306019, Thesis Title: "The Relationship between Academic Burnout and Academic Procrastination among Polytechnic Students at the Academy of Industrial Technology (ATI) Padang." Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Dakwah.**

*The main issue in this study is the academic pressure faced by Polytechnic students, including a tight course schedule, piled-up assignments, expectations to achieve certain academic performance, and the frequent implementation of field practices conducted almost daily. These pressures often lead to emotional exhaustion, decreased motivation, and a cynical attitude toward academic activities (burnout), causing some students to procrastinate on assignments or other academic tasks. The purpose of this study is to examine the relationship between academic burnout and academic procrastination among students of the Polytechnic Academy of Industrial Technology (ATI) Padang.*

*This research uses a quantitative method with a correlational study design. The subjects of the study are Polytechnic ATI Padang students, specifically from the chemical analysis program, with a total population of 200 students. The sampling technique employed is convenience sampling, a technique where the sample is chosen based on ease of access, considering time, location, or resource constraints. Based on Slovin's formula with a margin of error of 10%, the minimum sample size obtained is 67 respondents. The data collection technique used involves distributing the academic burnout scale and the academic procrastination scale. The academic burnout scale has a reliability value of 0.910, while the academic procrastination scale has a reliability value of 0.961, calculated using SPSS 2.0. The hypothesis of this study is that there is a significant relationship between academic burnout and academic procrastination among Polytechnic ATI Padang students.*

*The results of this study indicate that the research hypothesis is accepted, as the two variables have a significance value of  $p(s) = 0.001 < 0.05$ , with a correlation coefficient value of 0.401. This signifies a positive and significant correlation between academic burnout and academic procrastination, indicating that academic burnout among Polytechnic students corresponds to their level of academic procrastination. In conclusion, the higher the level of academic burnout, the higher the level of academic procrastination among students of the Polytechnic Academy of Industrial Technology (ATI) Padang.*

**Keywords:** Academic Burnout, Academic Procrastination, Students

## المخلص

فوزية ن بيلة، رقم التسجيل: 9106030302، عنوان الرسالة: "العلاقة بين الاد تراق الأكاديمي والتسوية الأكاديمي لدى طلاب بوليتكنيك أكاديمية التكنولوجيا والصناعة (ITA) في بادانغ". برنامج علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والأدب والدعوة.

سيرة في هذا البحث في الضغط الأكاديمي الذي يواجهه طلاب بوليتكنيك، مثل تمثل المشددة الردي جداول المحاضرات المكثفة، وتكدس الواجبات، والتوقعات بتحقيق إنجازات أكاديمية معينة، وتنفيذ التدريبات الميدانية بشكل شبه يومي. يؤدي هذا الضغط غالباً إلى الإرهاق العاطفي، وانخفاض الحافز، وف السخرت تجاه الأشطة الأكاديمية (الاد تراق الأكاديمي)، مما يدفع بعض والمو الطلاب إلى تأجيل إكمال الواجبات أو المهام الأكاديمية الأخرى (التسوية الأكاديمي). يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين الاد تراق الأكاديمي والتسوية الأكاديمي كولوجيا والصناعة (ITA) في بادانغ. لدى طلاب بوليتكنيك أكاديمية الت

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بنوع البحث الارتباطي. كان موضوع الدراسة هم طلاب بوليتكنيك مت بل اط 200 في بادانغ، خصوصاً طلاب برنامج تحليل الكيمياء، حيث بلغ عدد السكان ATI لاختيار العينة بناءً على (ampling) استخدام تقنية أخذ العينات السهلة (as ecneinevnoC) سهولة الوصول، مع مراعاة الوقت والموقع أو الموارد. وبناءً على حسابات صيغة "سولفين" بهامش مستجيباً. لجمع البيانات، تم استخدام مقياسي الاحتراق الأكاديمي 67 فتيعلل بنذالاً دحلا غلب، 10% خطأ مق ياس الاد تراق الأكاديمي 019.0، بينما والتسوية الأكاديمي. كانت درجة موثوقية كانت درجة موثوقية مق ياس التسوية الأكاديمي 169.0 باستخدام برنامج SSPS 0.2. ال فرضية في هذا البحث هي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاد تراق الأكاديمي والتسوية الأكاديمي لدى طلاب بوليتكنيك ITA في بادانغ.

حثق بول ال فرضية ال بد ثية، حيث أظهرت التغيرات قيمة دلالة أظهرت نتائج ال اد صائبة بلغت  $(s)p = 100.0 > 50.0$ ، مع قيمة معامل ارتباط باط بلغت 104.0. يشير ذلك إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الاد تراق الأكاديمي والتسوية اب بوليتكنيك يتناسب مع مستوى الأكاديمي، مما يدل على أن الاد تراق الأكاديمي لدى ظل التسوية الأكاديمي لديهم. وبناءً عليه، كلما زاد مستوى الاحتراق الأكاديمي، زاد مستوى التسوية الأكاديمي لدى طلاب بوليتكنيك أكاديمية التكنولوجيا والصناعة (ITA) في بادانغ.

طلاب الكلمات المفتاحية: الاد تراق الأكاديمي، التسوية الأكاديمي، ال

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat dan Luaran Penelitian .....	10
G. Definisi Operasional.....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>13</b>
A. Landasan Teori.....	13
B. Penelitian Relevan.....	25
C. Kerangka Berfikir.....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>29</b>
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
D. Pengembangan Instrumen .....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>52</b>
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	52
B. Deskripsi Data .....	55
C. Pengujian Prasyarat Analisis .....	71
D. Uji Hipotesis.....	73
E. Pembahasan .....	75
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>84</b>

A. Simpulan.....	84
B. Implikasi .....	84
C. Saran .....	85
<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	32
-----------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah populasi Mahasiswa Analisis Kimia Politeknik ATI Padang ..	30
Tabel 3.2 Respon Pernyataan Skala Likert .....	33
Tabel 3.3 Blue print Skala <i>Academic Burnout</i> Sebelum <i>Tryout</i> .....	34
Tabel 3.4 <i>Blue print</i> Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum <i>Tryout</i> .....	36
Tabel 3.5 Hasil analisis <i>Aiken's V Academic Burnout</i> .....	38
Tabel 3.6 Hasil analisis <i>Aiken'S V</i> Prokrastinasi Akademik.....	39
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas <i>Academic Burnout</i> .....	43
Tabel 3.8 Skala <i>Academic Burnout</i> Setelah Uji Reliabilitas.....	43
Tabel 3.9 <i>Blueprint</i> Penelitian Skala <i>Academic Burnout</i> .....	44
Tabel 3.10 Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik.....	45
Tabel 3.11 <i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Reliabilitas .....	46
Tabel 3.12 <i>Blueprint</i> Penelitian Skala Prokrastinasi Akademik .....	47
Tabel 4.1 Data Responden .....	52
Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian Skala <i>Academic Burnout</i> .....	55
Tabel 4.3 Presentase Kategorisasi Skor Variabel <i>Academic Burnout</i> .....	56
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor <i>Academic Burnout</i> Mahasiswa Prodi Analisis	57
Kimia Angkatan 22 & 23 Politeknik ATI Padang.....	61
Tabel 4.5 Presentase Skor Per Indikator Skala <i>Academic Burnout</i> .....	62
Tabel 4.6 Kategori Interval Presentase Skor.....	63
Tabel 4.7 Presentase Skor <i>Academic Burnout</i> Per Aspek.....	64
Tabel 4.8 Deskripsi Data Penelitian Skala Prokrastinasi Akademik .....	65
Tabel 4.9 Presentase Kategorisasi Skor Variabel Prokrastinasi Akademik.....	68
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Politeknik ATI Padang Prodi Analisis Kimia Angkatan 22 & 23 .....	70

Tabel 4.11 Presentase Skor Per Indikator Skala Prokrastinasi Akademik.....	70
Tabel 4.12 Kategori Interval Presentase Skor.....	70
Tabel 4.13 Presentase Skor Prokrastinasi Akademik Per Aspek.....	70
Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas <i>Academic Burnout</i> dan Prokrastinasi Akademik .....	72
Tabel 4.15 Linearitas <i>Academic Burnout</i> dengan Prokrastinasi Akademik.....	73
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis.....	74
Tabel 4.17 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	75



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Proses pencapaian pada individu bisa dikatakan harus melalui berbagai macam proses, termasuk beradaptasi dengan transisi seperti dari siswa sekolah menengah atas ke mahasiswa perguruan tinggi, mempunyai tuntutan akademik yang tinggi, dan penyelesaian tugas akhir. Pendidikan formal, seperti yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi, memainkan peran penting dalam membentuk individu yang kompeten, inovatif, dan kreatif. Namun, menjadi tangguh dan mandiri tidak dapat dicapai melalui jalan pintas; ada banyak proses pembelajaran yang harus dilalui. Setiap transisi dalam jenjang pendidikan memicu perubahan dan dapat menyebabkan kejenuhan (Santrock, 2010).

Individu yang memilih melanjutkan ke perguruan tinggi dari sekolah menengah akan mengalami perubahan signifikan dalam kehidupan sosial dan pribadi mereka. Mereka akan lebih sering berinteraksi dengan teman sebaya dari latar belakang yang berbeda—baik ras maupun lokasi—setelah memulai perkuliahan (Suid, et al., 2017). Selain itu, ada tekanan yang lebih besar untuk mencapai prestasi akademik dan non-akademik. Masa kuliah adalah periode yang ditandai oleh perubahan yang signifikan dan sering kali intens, karena mahasiswa harus mengelola tantangan perkembangan masa dewasa awal dan menyesuaikan diri dengan tanggung jawab dan harapan baru di lingkungan sosial dan kelembagaan yang berbeda (Arnett, 2000).

Mahasiswa baru tidak hanya harus menyesuaikan diri dengan kehidupan akademik, tetapi juga menghadapi tantangan tambahan, termasuk yang berkaitan dengan iklim kampus dan isu ras-etnis (Walton & Cohen, 2011). Mahasiswa harus mampu memenuhi berbagai tuntutan akademik selama masa studi mereka, khususnya ketika mereka diharuskan menyelesaikan pendidikan mereka. Ini berlaku di semua institusi, baik negeri maupun swasta, termasuk di Politeknik. Mahasiswa Politeknik menghadapi tugas-tugas yang beragam, berbeda dengan universitas yang lebih fokus pada materi teori, mahasiswa Politeknik diwajibkan

menyelesaikan kombinasi antara teori dan praktik lapangan (Christien, et al., 2024).

Penyelesaian tugas tidak dapat dipisahkan dari keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik lainnya, termasuk tugas akhir (Avico & Mujidin, 2014). Akhirnya, mahasiswa harus sukses dalam usaha akademis mereka, namun meningkatnya tuntutan dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan atau *burnout* (Asikainen, et al., 2020).

*Burnout* sering juga disebut sebagai “*school burnout*”, “*student burnout*”, atau “*academic burnout*”, yang mana adalah suatu kondisi dimana seorang mahasiswa mengalami kesulitan atau kelelahan akibat ekspektasi akademisnya. Oleh karena itu, *burnout* kemungkinan mengakibatkan seseorang menjadi orang yang sinis, mengalami pesimisme terus-menerus hingga kehilangan minat dalam perkuliahan, juga sering merasa tidak mampu dalam menjalankan aktivitas sebagai mahasiswa (Schaufeli et al., 2002).

*Burnout* pada dasarnya membuat mahasiswa merasa seolah-olah kecerdasan dan pengetahuan yang mereka peroleh dari pembelajaran mengalami stagnasi, yang pada akhirnya memicu emosi kemalasan dan keinginan untuk melepaskan diri dari tekanan (Maslach et al., 2001). Menurut Schaufeli (2002), terdapat tiga komponen utama yang menyebabkan *academic burnout*: pertama, sinisme, yaitu munculnya sikap pesimis dan hilangnya minat belajar pada mahasiswa; kedua, inefisiensi, di mana mahasiswa merasa tidak kompeten sebagai pembelajar; dan ketiga, kelelahan, kondisi yang disebabkan oleh tingginya tuntutan akademik yang harus dihadapi. Maslach et al. (2001) juga mengidentifikasi tiga dimensi utama dalam *academic burnout*. Pertama adalah kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), yang ditandai dengan perasaan lelah yang berkepanjangan, baik secara fisik maupun emosional. Kedua, depersonalisasi atau sinisme (*cynicism*), di mana individu cenderung menjadi lebih tertutup dan kurang terlibat dalam aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan atau studi secara teratur. Ketiga, penurunan pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*), di mana

individu merasa tidak puas dengan diri sendiri atau dengan kehidupan yang sedang dijalannya (Arlinkasari & Akmal, 2017).

*Academic burnout* dialami oleh hampir semua kelompok mahasiswa di berbagai Perguruan Tinggi, termasuk di universitas negeri, swasta, hingga Politeknik; yang memiliki mahasiswa dari jurusan teknik dan non-teknik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sahab et al., (2023), sebanyak 60% dari mahasiswa jurusan teknik arsitektur menunjukkan gejala *academic burnout*. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa, khususnya di jurusan teknik arsitektur, mengalami kelelahan yang signifikan akibat beban mata kuliah yang mereka ambil. Penelitian Sahab et al., (2023) juga menyebutkan bahwa mahasiswa merasa lelah saat bangun di pagi hari untuk memulai aktivitas di kampus. Beberapa di antaranya mulai meragukan nilai perkuliahan mereka, yang mengakibatkan kurangnya antusiasme terhadap materi yang diajarkan, serta munculnya perasaan tidak mampu menyelesaikan studi tepat waktu dan berprestasi buruk dalam perkuliahan.

Fenomena *academic burnout* dapat dikatakan sebagai hal yang umum terjadi di dunia pendidikan, khususnya di lingkungan Perguruan Tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Christien et al. (2024) terhadap mahasiswa Politeknik Negeri Manado, ditemukan bahwa tingkat *academic burnout* di kalangan mahasiswa di institusi tersebut berada pada kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *academic burnout* dengan nilai rata-rata tertinggi adalah bahwa mahasiswa merasa bosan ketika berbicara tentang studi. Sebaliknya, aspek dengan nilai terendah adalah kemampuan mahasiswa dalam mengelola beban kerja studi dengan baik (Christien et al., 2024).

*Academic burnout* ini merujuk pada akumulasi stres yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan yang dialami individu, yang pada akhirnya memunculkan sikap sinis dan perilaku malas, sehingga mengganggu proses pembelajaran dan menghasilkan performa akademik yang tidak optimal (Schaufeli, 2009). Menurut Arlinkasari dan Akmal (2017), *academic burnout* ditandai oleh kelelahan fisik dan

mental akibat tuntutan belajar, yang kemudian membuat mahasiswa bersikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan dan merasa tidak kompeten sebagai pembelajar.

Sebagai mahasiswa, *academic burnout* bisa terjadi akibat berbagai faktor seperti tekanan dan tuntutan pembelajaran dengan standar tinggi, atau sikap apatis mahasiswa terhadap proses pembelajaran yang efektif (Bahrer, 2012). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya dukungan sosial dan emosional dari lingkungan sekitarnya (Suwanto & Fitriyadi, 2019). Sindrom *academic burnout* yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak signifikan pada fisik dan mental mahasiswa, yang mengarah pada kelelahan fisik dan mental serta penurunan efektivitas dalam pembelajaran (Jacob & Dodd, 2003).

Beberapa penelitian juga menemukan fakta-fakta lain terkait *academic burnout*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fun et al. (2021), ditemukan bahwa *burnout* tidak hanya terjadi pada pekerja tetapi juga pada mahasiswa. Fun et al. (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang gagal mengelola stres akibat *burnout* cenderung mengalami prokrastinasi, yakni menunda-nunda pekerjaan karena sudah merasa jenuh dengan rutinitas yang dijalani.

Fenomena *academic burnout* juga ditemukan pada mahasiswa Politeknik ATI Padang. Peneliti melakukan riset awal melalui wawancara dengan seorang mahasiswa berinisial SFF pada 22 Februari 2024. Berikut adalah kutipan wawancara peneliti dengan SFF.

*“Aku ngerasain banget, Kak, gimana tugas-tugas yang banyak terus deadlinenya itu mepet-mepet juga, kan, diberi sama dosen. Apalagi aku dari prodi teknik, kan, belum lagi tugas-tugas praktek yang jaraknya itu ngga dekat dari rumah dan kampus, kadang satu tugas praktek itu harus berminggu-minggu bolak-balik untuk ngelakuin research, ngumpulin informasi gitu-gitu. Jadi ngerasa jenuh banget, kaya pusing juga mana yang seharusnya diselesain duluan gitu, jadi kadang manajemen diri jadi berantakan, jadinya juga kadang*

*ngelakuinnya ditunda dulu sampai moodnya balik.”* (SFF, Politeknik ATI Padang, Februari 2024).

Tidak hanya SFF, peneliti juga mewawancarai mahasiswa lainnya berinisial RW pada bulan Juni 2024 terkait fenomena *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Berikut adalah kutipan dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan RW.

*“Karena saya sudah memasuki semester persiapan magang jadi kayanya jenuh itu lebih dirasain kaya tanggungjawab yang belum selesai harus diselesain secepatnya gitu, kak. Kalau semester-semester lalu juga ngerasain jenuh sama akademik, apalagi dalam seminggu itu kan ada aja tugas lapangan, belum lagi presentasi, tugas proker, macam-macam tugas lainnya yang deadlinenya itu kadang ngga nentu, jadi kadang ada rasa ingin nyelesain tugas itu tapi ketika udah ngebuka laptop, langsung kaya, ah, sudahlah ntaran aja gitu dan berakhir kaya ngelakuin hal lain. Derita anak teknik.”* (RW, Politeknik ATI Padang, Juni 2024).

Selanjutnya, peneliti juga mewawancarai mahasiswa Politeknik ATI Padang di bulan Juni 2024 yang mengungkapkan bagaimana fenomena *academic burnout* juga dirasakan oleh mahasiswa berinisial PAS. Berikut ini adalah kutipan dari wawancara peneliti dengan PAS.

*“Saya kayanya ngerasain kejenuhan akademik itu lebih ke semester yang awal dan semester kaya sekarang untuk persiapan magang ya kak, jadi karena banyak tanggungjawab yang diselesain jadi bingung dan akhirnya ditunda dulu sampai ngga bingung lagi mau nyelesain yang mana dulu duluan. Kadang juga di kelas ngerasain juga. Kadang dosen teknik itu sendiri yang bikin jenuh karena tugasnya ngga sama kaya waktu pembelajaran, kadang jawabannya ngga nemu dimana-mana, harus dikarang se-masuk akal mungkin, terus belum visit ke pabrik-pabrik. Kalau di saya sendiri, ngga pernah absen hanya saja kadang ngerasa malas buat sekedar hadir kelas karena jenuh aja gitu rasanya, soalnya*

*tugas bejibun dan tenggat waktunya itu ngga lama.”* (PAS, Politeknik ATI Padang, Juni 2024).

Ketiga mahasiswa tersebut menjelaskan bahwasanya mereka terkadang merasakan kejenuhan akan dosen mereka yang tidak konsisten dalam pemberian tugas yang dipelajari. Tugas praktek lapangan yang bisa diadakan berkali-kali dalam seminggu juga membuat mereka merasakan kelelahan. Ditambah dengan berbagai kesibukan pengerjaan tugas-tugas seperti penyusunan presentasi serta proker yang tidak sedikit yang harus mereka selesaikan, yang mengakibatkan mereka serasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Ditambah dengan status mereka sebagai mahasiswa teknik yang memiliki beban praktek yang bisa mencapai dua sampai lima kali dalam seminggu, membuat kejenuhan acapkali dirasakan oleh mereka.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 20 Juni 2024 kepada mahasiswa Politeknik ATI Padang pada angkatan 2023, ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan *academic burnout*. Ketika berada di *kost*, mahasiswa tidak serta merta beristirahat se usai melakukan perkuliahan, melainkan mengerjakan berbagai tugas yang mendapatkan tenggat waktu yang tidak lama. Ada juga yang langsung melakukan riset ke pabrik-pabrik untuk melangsungkan tugas praktek tanpa pulang terlebih dahulu, disebabkan harus mengejar waktu *deadline*. Hal ini terus terjadi hampir setiap hari, dalam seminggu mahasiswa Politeknik tersebut harus merelakan waktu istirahat mereka untuk menyelesaikan tugas hingga sampai malam. Tidak jarang mahasiswa tersebut mengeluhkan jadwal perkuliahannya yang padat.

Kesimpulan dari wawancara dan juga observasi yang dilakukan kepada mahasiswa Politeknik ATI Padang ini sejalan dengan teori dari Zaregar, yang mengatakan bahwa *burnout* pada dasarnya membuat mahasiswa merasa seolah-olah kecerdasan dan pengetahuan yang mereka peroleh dari pembelajaran mengalami stagnasi, yang pada akhirnya memicu emosi kemalasan dan keinginan untuk melepaskan diri dari tekanan (Zaregar et al., 2017)., hal ini dapat disimpulkan bahwasanya bukan tidak sedikit mahasiswa dari Politeknik ATI

Padang yang merasakan gejala *academic burnout* disebabkan oleh tugas-tugas yang diberikan kepada mereka. Mahasiswa Politeknik ATI Padang yang diwawancarai dan diobservasi mengemukakan bahwa mereka memiliki perasaan lelah akan tugas yang tidak sedikit, yang disertai juga dengan jadwal praktek lapangan yang cukup padat. Hal ini menjadikan mahasiswa memilih untuk tidak mengerjakan tugas-tugas mereka dengan segera sampai akhirnya *deadline* yang ditentukan telah mendekati masanya, membuat mahasiswa menjadi tergesa-gesa setelah menunda-nunda tugas yang diberikan.

Hal ini menyebabkan sepanjang menempuh perkuliahan, mahasiswa Politeknik ATI Padang yang diobservasi dan diwawancarai mengalami banyak pembangkit *stresor* serta tekanan, seperti tuntutan akademik dalam tugas praktek lapangan yang berkali-kali ada dalam seminggu yang menimbulkan perasaan percaya diri rendah, yang diakibatkan oleh ketakutan akan tidak selesainya tugas-tugas yang diberikan, merasa tidak kompeten, serta khawatir melaksanakan kesalahan saat melaksanakan tindakan praktek yang ditugaskan kepada mereka. Hal ini yang menjadikan mahasiswa akhirnya mengalami *academic burnout*, sehingga menyebabkan mahasiswa cenderung merasa ingin menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas-tugas yang ada.

Menunda tugas-tugas sering disebut sebagai prokrastinasi akademik. Rahayu et al. (2019) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda penyelesaian tugas-tugas formal atau akademik. McCloskey (2011) juga mengidentifikasi beberapa aspek dalam perilaku prokrastinasi akademik. Pertama, keyakinan psikologis tentang kemampuan diri, di mana individu merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya sehingga merasa tidak mampu melakukan tugas dengan baik. Kedua, gangguan perhatian, di mana individu yang menunda tugas sering kali mudah teralihkan. Ketiga, faktor sosial, yang terjadi ketika individu tidak dapat mengontrol perilakunya sendiri di tengah stres berat, sehingga cenderung menunda-nunda. Keempat, keterampilan manajemen waktu, di mana individu yang sering menunda-nunda mengalami kesulitan dalam mengatur waktu. Kelima, inisiatif pribadi, yang merujuk pada kurangnya

dorongan untuk memulai atau mengerjakan sesuatu secara mandiri. Keenam, kemalasan, yang menunjukkan kecenderungan untuk menunda-nunda secara sukarela meskipun individu tersebut secara fisik mampu menyelesaikan tugasnya (McCloskey, 2011).

Fenomena ini juga terjadi di Kalimantan Timur, khususnya di Politeknik Kementerian Kesehatan, di mana mahasiswa mengalami prokrastinasi karena beban kurikulum, jumlah SKS, dan tugas yang diberikan oleh dosen (Kartadinata, 2019). Menurut McCloskey (2011), prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai sikap yang melibatkan penundaan tugas-tugas terkait pembelajaran dalam lingkungan pendidikan. Kelelahan dan keengganan dalam menyelesaikan tugas akademik adalah salah satu faktor yang memicu perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (McCloskey, 2011).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan penundaan tugas adalah kondisi psikologis seseorang, termasuk sikap, kelelahan emosional, dan masalah psikologis lainnya. Ketika seseorang merasa lelah, ia tidak hanya merasa lelah secara fisik, tetapi juga kurang semangat, energi, dan mengalami lesu. Hal ini menunjukkan bagaimana tubuh dan pikiran mereka melemah dan menjadi lelah sepanjang waktu. Salah satu alasan terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah adanya *academic burnout*, yang ditandai dengan kelelahan dan keengganan untuk melakukan aktivitas akademik (Roza, 2018).

Penjelasan kedua variabel di atas mengandalkan penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik . Penelitian "Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan *Burnout* Akademik pada Peserta Didik" oleh Dinata et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *burnout* akademik dan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik (Dinata et al., 2023).

Arlinkasari dan Akmal pada penelitian “Hubungan antara *School Engagement*, *Academic Self-Efficacy* dan *Academic Burnout* pada Mahasiswa” di tahun 2017, mengungkapkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara *academic*

*burnout* dan keterlibatan dalam sekolah. *Academic burnout* dan *school engagement* berkorelasi negatif, yang berarti semakin positif mahasiswa berperilaku, berpikir, dan merasakan kewajiban akademiknya, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami kelelahan akademik, begitu juga sebaliknya. Selain itu, adanya korelasi yang kuat antara kelelahan akademik siswa dan efikasi diri akademik diungkapkan oleh penelitian ini. Efikasi diri akademik dan *academic burnout* mempunyai hubungan yang berbanding terbalik, artinya mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri akademik yang lebih tinggi mempunyai kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami *academic burnout* dan juga sebaliknya (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Penelitian terdahulu tentang “Hubungan Dukungan Sosial dan *Student Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo” yang dilakukan oleh Winahyu dan Wiryosutomo pada tahun 2020 juga mendapatkan kesimpulan, bahwasanya dukungan sosial dan *student burnout* secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo dan memiliki kontribusi terhadap prokrastinasi akademik dengan sumbangan sebesar 26,1% (Winahyu & Wiryosutomo, 2020).

Bedasarkan latar belakang yang sesuai dengan penjelasan yang dijelaskan, peneliti pada akhirnya tertarik untuk meneliti “**Hubungan Antara *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Politeknik ATI Padang**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan *academic burnout* dapat dikaitkan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Politeknik ATI Padang, sesuai penjelasan pada bagian latar belakang di atas:

1. Hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Politeknik ATI Padang.

2. Hubungan antara *academic burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI Padang.
3. Hubungan antara *academic burnout* dengan *School Engagement* dan *Academic Self-Efficacy* pada mahasiswa Politeknik ATI Padang.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dipaparkan, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI Padang”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari batasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI Padang?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah, maka penulisan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi level hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI Padang.

### **F. Manfaat dan Luaran Penelitian**

#### **a. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki dua manfaat, yaitu:

##### **1) Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, data hasil penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi, terutama psikologi positif yang berfokus pada pemahaman tentang pemaafan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas wawasan dan informasi terkait *academic burnout*, terutama di kalangan mahasiswa.

## 2) Manfaat Praktis

### a) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan membuat mahasiswa lebih mengetahui dan lebih peduli mengenai *academic burnout* dan juga perilaku prokrstinasi akademik dalam lingkungan akademik.

### b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahwa penelitian ini dapat membantu meningkatkan kemampuan menulis dalam melakukan penelitian ke depannya mengenai *academic burnout* dan prokrastinasi akademik.

## b. Luaran penelitian

Luaran penelitian yang diharapkan oleh peneliti dari penelitian ini adalah untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) di Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar. Selain itu, peneliti juga menargetkan agar hasil penelitian ini dapat diterbitkan sebagai artikel dalam jurnal ilmiah.

## G. Definisi Operasional

### 1. *Academic Burnout*

*Academic burnout* adalah kata yang digunakan untuk menggambarkan keadaan kelelahan mahasiswa yang disebabkan oleh tuntutan tugas dosen. Hal ini ditandai dengan emosi kesuksesan pribadi yang rendah, sinisme, dan kelelahan emosional akibat terlalu lama terpapar oleh peristiwa yang membebani secara emosional. *Academic burnout* terbagi menjadi tiga aspek, hal ini mencakup: *emotional exhaustion*, *depersonalization* atau *cynicism* dan *reduce personal accomplishment* (Maslach et al., 2001).

### 2. **Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik adalah ketika mahasiswa dengan sengaja dan berulang kali menunda penyelesaian tugas mereka, sehingga menyebabkan mereka merasa tidak nyaman. Ada enam aspek dalam prokrastinasi akademik: *psychological belief about abilities* (keyakinan pada kemampuan diri), *distraction of attention* (perhatian yang terganggu), *social factor*

(faktor sosial), *time management skill* (kemampuan manajemen waktu), inisiatif pribadi (*personal inisiatif*), dan perasaan malas (*laziness*) (McCloskey, 2011).

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Prokrastinasi Akademik**

###### **a. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

*Procrastinate* adalah kata lain dari *procrastination* dalam bahasa Inggris. Collins (2015) dalam pendapatnya mengemukakan prokrastinasi berasal dari kata latin “*pro*” (bergerak maju, memilih) dan “*crastinus*” (besok). Penundaan, jika berbicara tentang bahasa, adalah tindakan menunda melakukan sesuatu yang harus dilakukan (Collins, 2015).

Menurut Schraw (2007) prokrastinasi ialah tindakan sengaja menunda pekerjaan yang perlu dilakukan karena berbagai alasan. Prokrastinasi memiliki banyak bentuk yang mana diantaranya mengabaikan tugas yang sudah ada dan memiliki pengharapan bahwa tugas tersebut selesai tanpa ada usaha yang berarti dalam pengerjaannya. Istilah "prokrastinasi" mengacu pada penyelesaian pekerjaan penting yang bertujuan dan berulang-ulang hingga akhirnya timbul ketidaknyamanan subjektif (Solomon & Rothblum, 1984). Ketika tindakan seseorang menyebabkan mereka merasa tidak nyaman secara emosional, maka mereka dianggap melakukan aktivitas penundaan atau prokrastinasi (Wolters, 2003).

Disimpulkan bahwasanya prokrastinasi dari pengertian menurut para ahli ialah suatu kegiatan dimana ada perbuatan yang menunda-nunda ketika dilakukan. Individu yang melakukan prokrastinasi juga memiliki pengharapan bahwa tugas tersebut bisa terselesaikan dengan cepat walaupun tidak efektif pengerjaannya.

Penurunan kemampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik bisa disebut dengan Prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik ialah suatu sikap yang cenderung untuk melakukan penundaan suatu kegiatan yang mana ada hubungannya dengan pembelajaran dalam lingkungan

pendidikan atau akademik. Mengalami kelelahan dan keengganan dalam menyelesaikan tugas akademik menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (McCloskey, 2011).

Prokrastinasi akademik ialah satu dari banyak faktor yang menjadi kegagalan mahasiswa dalam pekerjaan maupun dalam menyelesaikan tugas yang diterima sehingga menyebabkan terhambatnya kinerja mahasiswa dalam melakukan pembelajaran (Handayani & Abdullah, 2016). Prokrastinasi akademik juga dinyatakan sebagai bentuk atas pengunduran diri dalam pengerjaan aktivitas akademik yang mana kurang diminati dan akhirnya tidak mengerjakan pekerjaan tersebut sesuai waktu yang telah ditetapkan (Amelia et al., 2019).

Prokrastinasi akademik bisa juga disebut sebagai sebuah perilaku yang cenderung menunda menyelesaikan pekerjaan akademik secara tidak rasional (Senécal et al., 2003). Pengertian lainnya yaitu prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai perilaku “anti-motivasi”, yang artinya ketika seseorang memilih untuk menunda atau mungkin meninggalkan tugas akademik yang harus diselesaikan dengan tenggat waktu tertentu (Tan et al., 2008).

Penjelasan di atas mendapatkan kesimpulan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda suatu aktivitas krusial secara berulang-ulang yang akan membuat si prokrastinator merasa tidak nyaman. Prokrastinasi akademik adalah sebutan untuk penundaan yang terjadi pada saat menyelesaikan tugas akademik.

#### **b. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik**

Beberapa aspek dari prokrastinasi akademik antara lain adalah irasionalitas individu yang melakukan prokrastinasi (Solomon & Rothblum, 1984). Orang yang suka menunda-nunda merasa lebih aman jika tidak segera menyelesaikan tugas karena menganggap tugas tersebut

tidak akan dikerjakan dengan kemampuan terbaiknya. Orang yang suka menunda-nunda percaya bahwa tugas harus diselesaikan dengan benar. Prokrastinasi akademik menjadi suatu perilaku yang dapat termanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang mana akan mampu diukur serta juga diamati dengan beberapa ciri-ciri tertentu, yaitu sebagai berikut:

- a. Interval yang lama antar pekerjaan. Walaupun orang yang suka menunda-nunda sadar bahwa aktivitasnya perlu diselesaikan sekarang juga, dia akan menundanya sampai nanti atau, jika sudah dimulai, tidak akan menyelesaikannya sampai nanti. Salah satu cara untuk mengatasi hal ini adalah dengan menunda tugas yang diberikan instruktur karena mereka terlalu sibuk atau terbebani untuk mempersiapkan materi sebelum tanggal tugas.
- b. Menunda penyelesaian tugas. Seorang yang suka menunda-nunda bekerja lebih lambat untuk menyelesaikan suatu tugas. Persiapan yang berlebihan membutuhkan waktu ketika seseorang menunda-nunda. Selain itu, mereka melakukan tindakan yang berlebihan dalam menyelesaikan tugas dan mengabaikan batasan waktu. Akibatnya, orang yang suka menunda-nunda sulit melakukan pekerjaannya secara efektif dan akhirnya bekerja dengan lambat. Ketika mahasiswa, misalnya, membutuhkan waktu terlalu lama untuk menemukan lokasi atau waktu yang cocok untuk mengerjakan suatu tugas, mereka kehilangan waktu yang dapat digunakan untuk mengerjakan tugas tersebut.
- c. Kesenjangan waktu antara hasil yang diharapkan dan hasil yang dicapai. Orang yang suka menunda-nunda merasa sulit menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu yang mereka tetapkan untuk diri sendiri atau orang lain. Sekalipun seseorang telah menjadwalkan waktu tertentu untuk mulai mengerjakan suatu tugas, dia mungkin tidak menindaklanjuti rencananya. Penyelesaian tugas tertunda atau gagal

akibat hal ini. Misalnya, seorang mahasiswa bermaksud belajar hari ini untuk ujian besok, namun tugas yang harus diserahkan keesokan harinya menghalangi mereka untuk melakukannya.

- d. Melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan. Seseorang yang menunda-nunda dengan sengaja menunda melakukan tugasnya. Namun dia memanfaatkan waktu luangnya dengan melakukan kegiatan lain yang menyenangkan dan menghibur. Dengan demikian, ia menyita waktu yang dibutuhkannya untuk menyelesaikan aktivitas yang diperlukan. Mahasiswa terlibat dalam aktivitas yang lebih menyenangkan, seperti bermain game, daripada membaca buku atau jurnal untuk mencari referensi tugas yang diberikan sebelumnya (Ferrari & Johnson, 1995).

Selain itu, McCloskey (2011) juga menjelaskan beberapa aspek dalam prokrastinasi akademik. Aspek-aspek yang dijelaskan oleh McCloskey adalah sebagai berikut:

- a. *Psychological Belief About Abilities* (Kepercayaan pada Diri Sendiri). Individu akan merasakan kecenderungan tidak percaya diri dengan bakat yang dimiliki sehingga membuat individu merasa tidak mampu melakukan aktivitas dengan kemampuan terbaiknya. Setiap individu mempunyai gagasan tentang siapa dirinya.
- b. *Distraction of Attention* (Fokus Terganggu). Individu yang suka menunda-nunda sering kali mempunyai kecenderungan mudah teralihkan perhatiannya. Melakukan hobi yang lebih menyenangkan adalah salah satu contohnya. Individu yang sering menunda-nunda cenderung mudah teralihkan oleh hal-hal yang lebih menarik atau menyenangkan.
- c. *Social Factor* (Faktor Sosial). Ketika individu tidak bisa mengendalikan perilakunya sendiri, apalagi saat sedang stres berat, ia cenderung menunda-nunda.

- d. *Time Management Skill* (Keterampilan Manajemen Waktu). Individu yang suka menunda-nunda sering kali kesulitan mengatur waktu dan mengalami kesenjangan antara aktivitas yang direncanakan dan pencapaian sebenarnya.
- e. *Personal Initiative* (Inisiatif Individu). Kecenderungan akan kurangnya dorongan untuk mulai mengerjakan proyek secara mandiri, yang mengakibatkan kurangnya motivasi untuk menyelesaikannya tepat waktu. Kurangnya inisiatif membuat seseorang sulit memotivasi dirinya untuk melakukan aktivitas tepat waktu..
- f. *Laziness* (Perasaan Malas). Individu yang sedang merasa malas sering kali memulai pekerjaan rumah lebih lambat dari yang seharusnya karena suasana hatinya sedang malas. Kecenderungan untuk menunda pekerjaan padahal seseorang mampu secara fisik disebut kemalasan (McCloskey, 2011).

Bedasarkan aspek-aspek yang prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh beberapa ahli, peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh McCloskey (2011) mengenai Kepercayaan pada Diri Sendiri, Fokus Terganggu, Faktor Sosial, Keterampilan Manajemen Waktu, Inisiatif Individu, Perasaan Malas.

### **c. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik**

Solomon dan Rothblum (1984) memberikan ulasan mengenai variabel ataupun faktor yang berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik, yang mana penjelasannya sebagai berikut:

- a. Takut Tidak Berhasil (Takut Gagal). Kecenderungan untuk merasa tidak enak jika gagal mencapai tujuan atau tidak berhasil dikenal sebagai ketakutan akan kegagalan. Seringkali orang menunda melakukan pekerjaannya karena khawatir tidak mampu melakukannya.

- b. Memiliki keengganan terhadap tugas. Sikap yang tidak menyenangkan terhadap tugas yang ada disebut dengan ketidaksukaan terhadap tugas. Emosi ini mencakup perasaan terbebani oleh tugas, serta ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.
- c. Faktor Tambahan. Kecenderungan untuk sangat bergantung pada orang lain yang kuat dan membutuhkan, mengambil risiko yang tidak beralasan, memiliki sikap yang tidak terlalu memaksa dan memberontak, serta kesulitan dalam mengambil keputusan adalah beberapa variabel lain yang disebutkan (Solomon & Rothblum, 1984).

Faktor lain yang dimaksud ialah faktor internal maupun faktor eksternal yang juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut meliputi:

- a. Keadaan fisik dan psikologis individu dianggap sebagai faktor internal. Kelelahan psikologis mahasiswa merupakan salah satu faktor penyebab mereka menunda-nunda mengerjakan tugas.
- b. Faktor eksternal dapat meliputi pola asuh orang tua dan juga keadaan sekitar lingkungan individu tinggal (Ghufron & Rini, 2014).

Dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik individu meliputi takut tidak berhasil (Takut Gagal), memiliki keengganan terhadap tugas, faktor tambahan yang meliputi faktor internal dan faktor eksternal.

## **2. *Academic Burnout***

### **a. *Pengertian Academic Burnout***

Istilah *burnout* sendiri diperkenalkan oleh Freudenberger dan Maslach di tahun 1976 di Amerika Serikat. Beberapa bentuk *burnout* dikategorikan oleh keduanya dalam berbagai bentuk, seperti kelelahan fisik serta mental, merasa terasingkan, apatis terhadap sekitar dan terkadang mengalami ketegangan yang teramat sangat (Freudenberger & Herbert, 2020). Menurut Gunarsa (2013), tidak ada definisi yang diterima secara universal untuk kelelahan dan kadang-kadang dipandang sebagai istilah atau gagasan yang tidak terlalu sugestif dalam arti tertentu. Meskipun *burnout* dapat dimanfaatkan oleh banyak orang karena berbagai alasan, berikut ini rangkuman teori oleh Maslach mengenai *burnout*, yang telah dikutip oleh banyak ahli, termasuk Schaufeli:

*“Burnout adalah sebuah fenomena yang mempengaruhi orang-orang yang memberikan segala bentuk pekerjaan manusia dan ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi”* (Freudenberger & Herbert J, 2020).

Kesimpulannya ialah *burnout* adalah sebutan dari bentuk suatu reaksi stres yang umumnya dirasakan oleh orang yang telah bekerja seperti mereka yang bekerja di sektor layanan sosial. Komponen emosional dalam hubungan antara pekerja dan orang yang mereka layani dalam profesi tersebut telah menghasilkan sejumlah permintaan.

*Burnout* dalam bidang akademik disebut sebagai suatu perasaan kelelahan yang disebabkan oleh maraknya tuntutan dalam berbagai hal, misalnya, gagal belajar atau bersikap negatif ketika menyelesaikan tugas sehingga seseorang yakin bahwa dirinya bukanlah orang yang kompeten (Schaufeli et al., 2002). Penyebab utama *academic burnout* adalah gejala-gejala yang berhubungan dengan stres atau beban psikologis lainnya yang disebabkan oleh proses akademik yang dilakukan mahasiswa. Akibatnya, gejala-gejala ini dapat bermanifestasi sebagai refleksi atau indikator yang dialami seseorang. kelelahan emosional, yang dapat menyebabkan depersonalisasi dan emosi pencapaian. disposisi yang buruk (Yang, 2004).

Menurut Arlinkasari dan Akmal (2017), *academic burnout* juga ditandai dengan rasa lelah secara fisik dan mental akibat tuntutan belajar, yang pada akhirnya menyebabkan mahasiswa bersikap sinis terhadap tugas perkuliahan dan merasa tidak mampu sebagai pembelajar. Hal ini jika dihubungkan dengan mahasiswa, kejenuhan yang terjadi ialah dampak dari banyaknya pertimbulan tekanan dan tuntutan dalam pembelajaran yang memiliki standar yang tinggi, bisa juga dari dampak sikap apatisnya mahasiswa terhadap suatu pembelajaran yang efektif (Bahrer, 2012).

Mahasiswa yang cenderung merasakan kejenuhan akademik diliputi oleh beberapa pengaruh faktor berasal dari kurangnya mendapatkan dukungan sosial dan emosional dari lingkungannya berada (Suwanto & Fitriyadi, 2019). Sindrom *academic burnout* yang terus dialami secara berkelanjutan akan memberikan akibat pada mahasiswa yang menjadikan fisik dan mental mereka tergerus secara besar-besaran hingga menyebabkan kelelahan mental maupun fisik, hingga akan menurunkan keefektivitasan mereka dalam pembelajaran (Jacob & Dodd, 2003).

Bedasarkan penjelasan para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* adalah suatu keadaan atau keadaan dimana seseorang mengalami tekanan; baik fisik maupun mental dalam hal pembelajaran yang tengah dilakukan. Hal ini bisa jadi adalah suatu reaksi dari stres yang bertumpuk yang menjadikan individu tersebut merasakan kelelahan dan tidak efektif dalam mengolah emosinya secara tepat dalam penyelesaian tugas-tugas kuliah hingga terjadilah *academic burnout* tersebut.

#### **b. Aspek-Aspek dalam *Academic Burnout***

Vitasari (2016) mengemukakan pendapat bahwsanya dalam *academic burnout* ini memiliki aspek yang diantaranya ialah kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Terdapat kurangnya minat individu dalam memperoleh pencapaian dalam memenuhi tugas yang diberikan pada dirinya, hingga membuat rendahnya motivasi dan kelelahan dikarenakan banyaknya tekanan dalam persyaratan

pendidikan yang menjadikan munculnya suatu perasaan negatif atau yang tidak diinginkan sampai perasaan yang dirasa tidak efisien untuk dirasakan.

Sedangkan Yang (2004) mengemukakan ada beberapa aspek yang bertautan dalam *academic burnout*, diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Kecenderungan depersonalisasi

Ciri ini menggambarkan upaya untuk melindungi diri dari tekanan emosional, sikap apatis atau ketidakpedulian, dan kecenderungan kondisi mental menyendiri yang ditandai dengan rasa keterpisahan yang mendalam dari emosi diri sendiri dan dunia luar.

2. Keadaan lelah dan emosional

Unsur ini disebut kelelahan, yang disebabkan oleh perasaan emosional dan psikis yang berlebihan. Akibatnya, tingkat energi seseorang menurun sehingga menimbulkan stres dan iritasi yang hebat.

3. Rendahnya Rasa Prestasi Diri

Ciri ini berpusat pada kecenderungan orang untuk memiliki persepsi diri yang buruk terhadap kepribadiannya. Kompetensi akademik dipersepsikan mengalami penurunan yang berujung pada emosi ketidakpuasan prestasi kerja dan rendahnya opini terhadap bakat diri sendiri (Yang, 2004).

Maslach (2001) mengemukakan bahwasanya terdapat tiga aspek dalam *academic burnout* diantaranya yaitu:

1. *Emotional Exhaustion* (Kelelahan Emosional)

Adanya perasaan kelelahan yang dialami oleh individu secara skala yang panjang secara fisik maupun dalam perasaan emosional yang dimilikinya. Individu merasakan terkurasnya energi secara perlahan dan merasakan perasaan kosong.

## 2. *Depersonalization atau Cynicism* (Sikap Sinis)

Adanya sikap sinis yang dilakukan individu terhadap individu lainnya yang berada dalam lingkup kerja yang sama, cenderung menjadi lebih tertutup dan kurang terlibat dalam kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan secara teratur. Orang yang bertindak seperti ini melihatnya sebagai cara untuk melindungi diri dari kekecewaan dan percaya bahwa pantas bagi mereka untuk merasa terlindungi.

## 3. *Reduce Personal Accomplishment* (Ketidapuasan pada Diri Sendiri)

Individu cenderung akan merasakan perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, pekerjaannya dan kehidupan yang tengah dijalani (Maslach et al., 2001).

Seperti dalam penjelasan di atas, Maslach juga mengidentifikasi tiga faktor yang berkontribusi terhadap *academic burnout*: berkurangnya prestasi pribadi, depersonalisasi atau sinisme, dan kelelahan emosional. Sementara itu, kelelahan emosional, kecenderungan untuk melakukan depersonalisasi dan rendahnya emosi terhadap pencapaian pribadi merupakan ciri-ciri kelelahan akademik.

### **c. Faktor-Faktor Penyebab *Academic Burnout***

Selain beberapa karakteristik yang telah dibahas, Leiter dan Maslach (dalam (Arlinkasari & Akmal, 2017)) mengidentifikasi enam faktor penyebab terkait dengan *academic burnout* yang berdampak pada permulaannya. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. *Workload*

Seseorang diharuskan melakukan pekerjaan yang berlebihan, sehingga menguras vitalitasnya. Salah satu jenis beban kerja yang diberikan instruktur adalah pekerjaan yang perlu diselesaikan dengan cepat, misalnya tugas. Menulis makalah, memberikan presentasi, bersiap menghadapi ujian, dan mengenal berbagai majalah adalah beberapa contohnya.

## *2. Lack of Work Control*

Kapasitas seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan berkurang. Selain itu, masyarakat kesulitan mengatur beban kerja dan kelelahan dari kewajiban yang diembannya. Misalnya, selama perkuliahan, mahasiswa sering kesulitan memutuskan apa yang akan dipelajari karena pengaruh kuat dari teman sejawat, instruktur, dan kebijakan kampus.

## *3. Rewarded for Work*

Upaya yang telah dilakukan tidak dihargai atau dihargai. Akibat dari ketidakcocokan di tempat kerja adalah sebagai berikut. Guru, teman, atau orang tua tidak mengungkapkan rasa syukur atas prestasi akademik yang diraih selama belajar.

## *4. Community*

Orang tidak lagi merasa memiliki hubungan baik dengan rekan kerja di tempat kerja. Pada dasarnya, mengembangkan nilai-nilai dan pertumbuhan pribadi bersama adalah hal yang paling penting dalam kemitraan yang sehat. Kurangnya intensitas dukungan sosial dan terciptanya konflik yang dianggap berkepanjangan dan tidak dapat diselesaikan antar masyarakat akan menimbulkan permusuhan. Mahasiswa yang tidak akur dengan dosennya atau sesama mahasiswa, misalnya, akan kesulitan dalam belajar.

## *5. Fairness*

Ada kesan bahwa mereka menerima perlakuan tidak adil dari seseorang. Keadilan diartikan sebagai mengakui dan menghormati perbedaan individu satu sama lain. Salah satu dari dua cara kurangnya keadilan dapat memperburuk kelelahan adalah melalui pengalaman perlakuan yang tidak adil secara emosional, yang dapat menyebabkan rasa kesal dan kelelahan. Kedua, adanya ketidakadilan yang pada akhirnya membuat masyarakat merasa sinis dalam bekerja. Misalnya, sebagian mahasiswa merasa pihak internal kampus memperlakukan mereka secara tidak adil selama perkuliahan.

### 6. *Value*

Individu memegang nilai-nilai yang tidak selaras. Misalnya, ketidakselarasan keyakinan atau tujuan seseorang dengan tujuan suatu institusi. Terdapat kesenjangan antara syarat perkuliahan dengan nilai mahasiswa pada saat perkuliahan (Alinkasari dan Akmal, 2017).

### **3. Hubungan Antara *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa**

*Academic burnout* dan prokrastinasi akademik saling berhubungan dikarenakan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi dan karakteristik yang dimiliki oleh kedua variabel tersebut, Maslach (2001) telah mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *academic burnout*. Faktor-faktor tersebut antara lain beban kerja yang berlebihan, kendali, penghargaan, komunitas, keadilan, dan nilai-nilai (Alinkasari & Akmal, 2017). Pada penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2022) menjelaskan terdapatnya hubungan *burnout* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau, yang mana pastinya semakin tinggi kondisi *burnout* maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Putri et al., 2022).

Mahasiswa yang suka menunda-nunda sering kali mengalami keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu yang ditetapkan oleh mereka sendiri atau orang lain, serta dalam mempertahankan tujuan mereka sendiri. Ada kemungkinan seseorang menjadwalkan permulaan suatu tugas terjadi pada waktu tertentu. Namun ketika waktunya tiba, mereka tidak dapat melaksanakan rencana tersebut dengan tepat sehingga mengakibatkan tertundanya atau tidak memadainya penyelesaian tugas.

Kesimpulannya ialah prokrastinasi akademik dan *academic burnout* sangat terkait berdasarkan alasan yang diberikan di atas. Oleh karena itu, mahasiswa yang mengalami tingkat *academic burnout* yang lebih besar juga cenderung lebih banyak menunda-nunda tugas akademiknya. Di sisi lain, mahasiswa yang mengalami lebih sedikit *academic burnout* juga cenderung menunda

tugas-tugas akademiknya lebih lama atau melakukan kegiatan prokrastinasi akademik.

## **B. Penelitian Relevan**

Peneliti mengacu kepada penelitian relevan yang lebih dahulu mengkaji topik penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut beberapa hasil penelitian yang peneliti dapatkan serta dianggap relevan dengan topik yang diangkat menjadi bahan penelitian untuk peneliti.

1. Dalam penelitian bertajuk “Hubungan *School Engagement*, *Academic Self-Efficaciousness*, dan *Academic Burnout* pada Mahasiswa” tahun 2017, Arlinkasari dan Akmal menguraikan korelasi substansial yang terdapat antara *Academic Burnout* mahasiswa dan *School Engagement*. Kelelahan akademik dan keterlibatan sekolah berkorelasi negatif, yang berarti semakin positif mahasiswa berperilaku, berpikir, dan merasakan kewajiban akademiknya, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami kelelahan akademik, dan sebaliknya. Selain itu, korelasi yang kuat antara kelelahan akademik mahasiswa dan efikasi diri akademik diungkapkan oleh penelitian ini. Efikasi diri akademik dan *academic burnout* mempunyai hubungan yang berbanding terbalik, artinya mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri akademik yang lebih tinggi mempunyai kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami *academic burnout* dan sebaliknya. Fakta bahwa kedua penelitian menggunakan *academic burnout* sebagai variabel bebas adalah bagaimana keduanya dapat dibandingkan satu sama lain. Perbedaannya adalah meskipun peneliti menggunakan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen, penelitian Arlinkasari dan Akmal menggunakan efikasi diri dan manajemen sekolah (Arlinkasari & Akmal, 2017).
2. Prokrastinasi akademik terbukti mempunyai kontribusi sebesar 26,1% dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Winahyu dan Wiryosutomo dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Dengan

*Burnout* Mahasiswa Serta Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Kelas Akademik Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo”. Penelitian Winahyu dan Wiryosutomo di tahun 2020 yang menggunakan variabel independen yang sama, yaitu penundaan akademik, merupakan perbedaan antara penelitian ini dan penelitian mereka. Bedanya, meskipun peneliti menggunakan *Academic Burnout* sebagai variabel dependen, penelitian ini menggunakan dukungan sosial dan *Student Burnout*. Selain itu, mata pelajaran yang digunakan pun beragam. Mahasiswa SMA menjadi subjek dari Winahyu dan Wiryosutomo, sedangkan mahasiswa menjadi subjek peneliti (Winahyu & Wiryosutomo, 2020).

3. Penelitian sebelumnya ialah meneliti Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan *Academic Burnout* pada Peserta Didik, yang dilakukan oleh Dinata et al., pada tahun 2023. Penelitian ini mengemukakan hasil bahwasanya terdapat pengaruh *academic burnout* terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik. Persamaan penelitian Dinata et al., dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah variabel yang dipakai oleh keduanya ialah prokrastinasi akademik dan *burnout academic*. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur, sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional (Dinata et al., 2023).

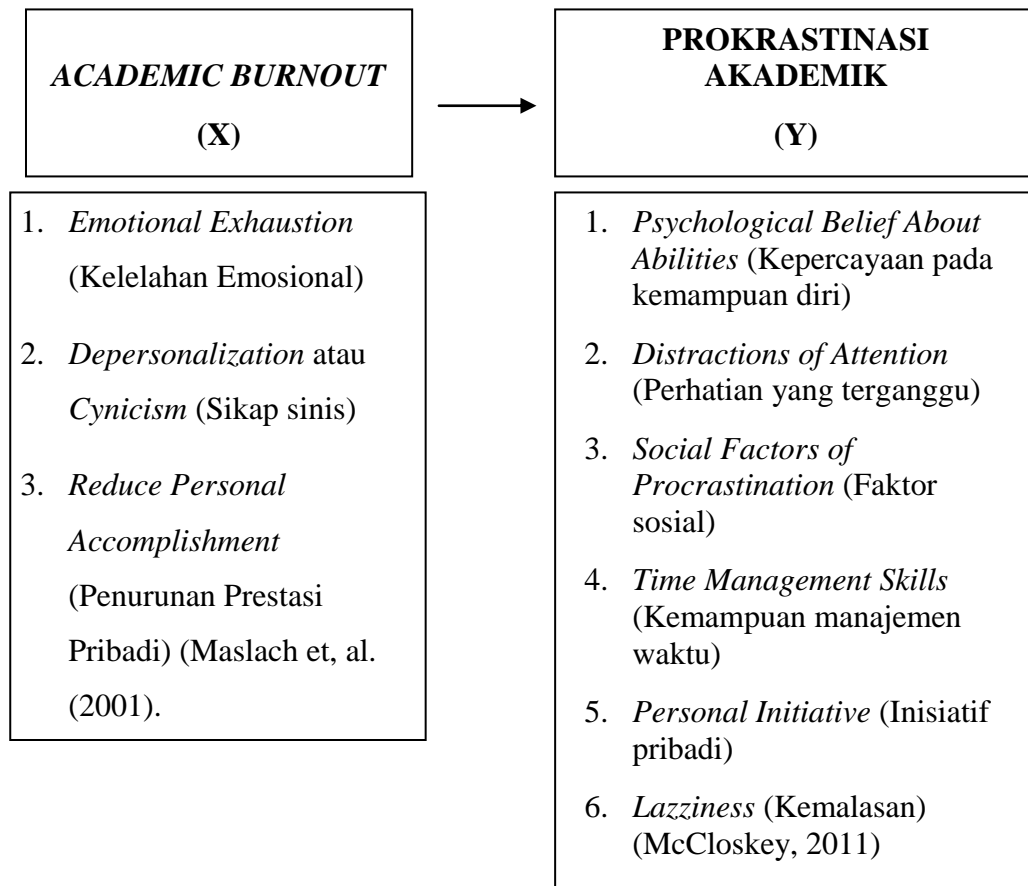
4. Penelitian sebelumnya ialah meneliti Hubungan Antara *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang di Masa Perkuliahan Daring, yang dilakukan oleh Fauzan Agustriandri (2021). Dalam penelitiannya, Agustriandri (2021) meneliti hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjalani perkuliahan daring akibat pandemi COVID-19. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik, di mana

mahasiswa yang mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Persamaan penelitian Agustrandi dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah Sama-sama menggunakan skala *academic burnout* dan prokrastinasi akademik sebagai instrumen penelitian, kedua penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasional untuk melihat hubungan antara kedua variabel. (Agustriandri, 2021).

### **C. Kerangka Berfikir**

Terdapat aspek-aspek tertentu dalam hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. *Academic burnout* dibagi menjadi tiga kategori. Maslach menyebutkan ada beberapa aspek yakni: *emotional exhaustion*, (2001) *depersonalization* atau *cynicism* dan *reduce personal accomplishment*. Sedangkan dalam prokrastinasi akademik meliputi enam aspek yang dikemukakan oleh McCloskey (2011) yakni; Keyakinan psikologis seseorang tentang kemampuannya (keyakinan terhadap kemampuan seseorang), gangguan perhatian (*distracted Attention*), variabel sosial yang berkontribusi terhadap penundaan (*social factor*), keterampilan manajemen waktu (*time management ability*), inisiatif pribadi (*initiatif personal*), dan kemalasan (*laziness*) (McCloskey, 2011).

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



#### D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2016), hipotesis adalah suatu solusi sementara atau dugaan yang perlu diverifikasi dan dievaluasi melalui kajian agar dapat diterima kebenarannya. *Academic burnout* menjadi variabel independen (X) dalam penelitian ini dan prokrastinasi akademik yang menjadi variabel dependen (Y) merupakan kedua variabel tersebut. Peneliti mencari kemungkinan adanya hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan *academic burnout* pada mahasiswa Politeknik ATI Padang.

Adapun hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

*Ho* : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI Padang.

*Ha* : Ada hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI Padang.

*Ho* :  $\rho_0 \leq \rho_t$

*Ha* :  $\rho_0 > \rho_t$

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menerapkan metodologi kuantitatif dengan jenis pendekatan korelasional. Menurut Arikunto (2010), tujuan utama dari penelitian korelasional adalah untuk mengevaluasi kekuatan hubungan antara dua atau lebih variabel dengan menggunakan analisis data historis yang telah dikumpulkan sebelumnya, tanpa modifikasi atau perubahan. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi dan *academic burnout* pada mahasiswa Politeknik ATI Padang. Dengan pendekatan korelasional ini, penulis bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami sejauh mana kedua variabel tersebut saling berkaitan, serta implikasi yang mungkin timbul dari hubungan tersebut.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Politeknik Akademi Teknologi Industri (ATI) Padang, sebuah Politeknik yang terletak di Jalan Simpang Tabing, Bungo Pasang, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, Sumatera Barat. Penelitian ini dilakukan dari bulan Februari sampai dengan bulan Desember 2024.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2016), populasi adalah suatu wilayah umum yang terdiri dari individu-individu atau objek-objek yang jumlah dan karakteristiknya telah ditentukan oleh peneliti untuk dijadikan subjek penelitian, dari mana kesimpulan akan diambil. Setiap populasi penelitian, termasuk ukuran dan cakupan wilayahnya, harus dijelaskan dengan rinci. Azwar (2016) menambahkan bahwa populasi dapat didefinisikan sebagai kumpulan item yang memiliki karakteristik tertentu yang dapat digunakan untuk menarik kesimpulan.

Dalam konteks penelitian ini, populasi yang diteliti adalah mahasiswa Politeknik Akademi Teknologi Industri (ATI) Padang yang terdaftar di

program studi Analisis Kimia angkatan 2022 dan 2023, yang terfokus pada mahasiswa yang masih aktif. Terdapat kurang lebih 200 mahasiswa yang terdaftar dalam program studi tersebut dari angkatan tahun 2022 dan 2023, yang tercantum dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 3.1 Jumlah populasi Mahasiswa Analisis Kimia Politeknik ATI Padang**

<b>Tahun Angkatan</b>	<b>Jumlah Mahasiswa</b>
2022	94
2023	106
<b>Total</b>	<b>200</b>

Sumber: Kaprodi Analisis Kimia Politeknik ATI Padang

Peneliti menggunakan populasi ini sebagai dasar untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan antara variabel yang diteliti. Dengan populasi yang telah ditentukan, penelitian ini dapat dilakukan secara lebih terarah dan hasilnya diharapkan dapat menggambarkan kondisi yang sebenarnya di antara mahasiswa tersebut. Dengan membatasi lingkup penelitian pada satu prodi, peneliti dapat melakukan analisis yang lebih mendalam dan terfokus terhadap isu atau fenomena yang diteliti. Dengan hanya mengambil sampel dari satu prodi, peneliti bisa mendapatkan populasi yang lebih homogen, sehingga hasil analisis menjadi lebih valid dan dapat diandalkan. Ini juga mengurangi risiko bias yang bisa muncul jika ada perbedaan signifikan antara prodi yang berbeda.

## **2. Sampel**

Sugiyono (2016) menegaskan bahwa sampel mencerminkan besarnya dan susunan populasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *convenience sampling*, yang mana didefinisikan adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada kemudahan akses atau keterjangkauan oleh peneliti, seperti lokasi, waktu, atau sumber daya. Teknik ini sering digunakan karena sifatnya yang praktis dan hemat biaya, tetapi bisa menghadirkan bias

karena tidak mencakup representasi populasi secara merata (Etikan, et.al, 2016). Perhitungan sampel yang diambil menggunakan rumus Slovin sebagai acuan untuk melakukan penelitian, walaupun begitu, hasil perhitungan Slovin hanya digunakan sebagai panduan jumlah minimum sampel yang ideal. Sarwono (2006) menjelaskan bahwa untuk penelitian sosial yang sering menggunakan metode *non-probability sampling*, rumus seperti Slovin dapat digunakan sebagai pendekatan awal untuk menentukan jumlah sampel, tetapi penggunaannya harus dijelaskan secara transparan. Peneliti memilih tingkat kepercayaan 90% dan tingkat kesalahan 10%. Dengan menggunakan rumus *Slovin*, peneliti menghitung sampel berdasarkan tingkat pengambilan sampel (Sugiyono, 2016). Jadi, dengan jumlah populasi 200 mahasiswa prodi Analisis Kimia, peneliti memperoleh sampel sebanyak 67 mahasiswa prodi Analisis Kimia dengan menggunakan rumus berikut:

$$n = \frac{N}{(1+Ne^2)}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel penelitian

N = Jumlah populasi

E = *Error* atau toleransi terhadap ketidakakuratan terkait kesalahan sampel (biasanya 10%).

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{(1+Ne^2)} \\ &= \frac{200}{1 + 200 (0,01)^2} \\ &= \frac{200}{1 + 200 (0,01)} \\ &= \frac{200}{1 + 2} \\ &= \frac{200}{3} = 66,67 = 67 \end{aligned}$$

67 mahasiswa prodi Analisis Kimia merupakan seluruh sampel yang dihasilkan berdasarkan rumus *slovin*. Meskipun teknik sampling yang

digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*, peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan jumlah minimum sampel dari populasi sebanyak 200 mahasiswa. Berdasarkan perhitungan Slovin dengan *margin of error* 10%, jumlah sampel minimum yang dihasilkan adalah 67 responden. Penggunaan Slovin dalam konteks ini bertujuan untuk memastikan jumlah data yang cukup untuk dianalisis, sebagaimana disarankan oleh Rianto (2010) dalam konteks penelitian, ia menyatakan bahwa rumus Slovin dapat digunakan untuk menentukan ukuran sampel minimal, bahkan jika teknik *non-probability sampling* seperti *convenience sampling* diterapkan. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa rumus Slovin hanya digunakan untuk menghitung jumlah sampel berdasarkan populasi yang diketahui, tanpa mengikat metode sampling tertentu.

Menurut Rianto, penggunaan rumus Slovin dalam *non-probability sampling* bertujuan untuk memastikan bahwa ukuran sampel cukup besar sehingga dapat memberikan hasil yang relevan dan bermanfaat, meskipun hasilnya tidak sepenuhnya dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi. Dengan kata lain, penerapan Slovin dalam teknik *non-probability sampling* membantu peneliti menentukan batas minimum jumlah responden yang diambil dari populasi.

Namun, karena *non-probability sampling* tidak menjamin representativitas sampel terhadap populasi, hasil penelitian hanya bersifat kontekstual dan berlaku untuk sampel yang dipilih. Namun, peneliti menyadari bahwa teknik *convenience sampling* memiliki keterbatasan dalam memastikan representasi seluruh populasi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi mahasiswa di Politeknik ATI Padang.

#### **D. Pengembangan Instrumen**

Untuk memperlancar proses dan mendapatkan hasil yang lebih baik, peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen penelitian. Pemrosesan data yang dikumpulkan menjadi lebih sederhana dengan peningkatan akurasi, kelengkapan, dan sistematisasi perangkat pengukuran ini (Sugiyono,

2016). Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, skala Likert digunakan untuk pengumpulan data. Menurut (Sugiyono, 2016), skala Likert merupakan alat yang digunakan untuk mengukur sikap, keyakinan, dan persepsi masyarakat terhadap fenomena sosial baik secara individu maupun kelompok. Dalam penelitian ini, ada dua skala digunakan. Pertama, skala variabel *Academic Burnout*. Yang kedua adalah skala variabel prokrastinasi akademik. Responden diminta untuk mengisi kuesioner dengan jawaban pilihan ganda berdasarkan data penelitian yang diinginkan peneliti dengan menggunakan skala likert. Setiap respons memiliki nilai numerik yang ditetapkan padanya.

Skala Likert menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), agak sesuai (AS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan dalam skala ini disusun dalam dua kategori, yaitu favorable (menguntungkan) dan unfavorable (tidak menguntungkan). Berdasarkan jawaban yang dipilih, setiap pernyataan diberi skor. Untuk pernyataan yang tergolong *favorable*, skornya berkisar dari 5 (untuk SS) hingga 1 (untuk STS). Sementara itu, untuk pernyataan yang tergolong *unfavorable*, skornya berkisar dari 1 (untuk SS) hingga 5 (untuk STS), seperti yang ditunjukkan dalam tabel berikut. Penilaian ini memungkinkan analisis lebih mendalam terhadap respon yang diberikan oleh responden, sehingga membantu dalam pengukuran sikap atau persepsi secara lebih akurat.

**Tabel 3.2 Respon Pernyataan Skala Likert**

Respon Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Agak Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

### 1. *Academic Burnout*

Inventarisasi *burnout* Maslach - Survei Mahasiswa (MBI-SS), yang dikembangkan oleh (Schaufeli & Salanova, 2007), berfungsi sebagai landasan untuk skala *academic burnout*. Tiga faktor yang digunakan oleh Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk mengukur *academic burnout*: (1) *exhaustion*, yang didefinisikan sebagai *burnout* karena tuntutan belajar; (2) *sinisme*, yang diartikan sebagai sikap acuh tak acuh atau sinis terhadap studi; dan (3) berkurangnya efektivitas akademik yang diartikan dengan berkurangnya rasa percaya diri akademik.

Skala *academic burnout* dalam penelitian ini menggunakan sumber dari teori Maslach et al., (Agustriandri, 2021). Skala *academic burnout* dalam penelitian ini mempunyai 36 item; 18 *favorable* dan 18 *unfavorable*. Skala ini menggunakan 5 poin jawaban: 1 untuk “sangat tidak sesuai”, 2 untuk “tidak sesuai”, 3 untuk “agak sesuai”, 4 untuk “sesuai” dan 5 untuk “sangat sesuai”. Tabel berikut menunjukkan cetak biru skala *academic burnout*.

**Tabel 3.3 Blue print Skala Academic Burnout Sebelum Tryout**

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	<i>Exhaustion</i> (Kelelahan karena tuntutan studi)	a. Kelelahan Fisik ( <i>Physical Fatigue</i> )	11, 9, 7	12, 10, 8	6
		b. Kelelahan Emosional ( <i>Emotional Exhaustion</i> )	13, 5, 1	16, 2, 6	6
2.	<i>Cynicism</i> (Sikap sinis terhadap studi)	a. Kehilangan Minat dan Motivasi ( <i>Loss of Interest and Motivation</i> )	14, 3, 17	15, 4, 19	6
		b. Penyingkiran Diri ( <i>Detachment</i> )	18, 22, 25	21, 24, 27	6

3.	<i>Reduce of Professional Efficacy</i> (Rasa Ketidakmampuan)	a. Penurunan Kinerja Akademik ( <i>Decreased Academic Performance</i> )	23, 26, 28	30, 33, 36	6
		b. Rasa Ketidakberdayaan dan Keraguan Diri ( <i>Feelings of Inefficacy and Self-Doubt</i> )	20, 32, 35	29, 31, 34	6
<b>Total</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

## 2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku ketika mahasiswa dengan sengaja dan berulang kali menunda penyelesaian pekerjaan rumahnya, sehingga menyebabkan mereka merasa tidak nyaman. Menurut McCloskey (2011), ada beberapa elemen yang berkontribusi terhadap penundaan akademik, termasuk pandangan psikologis tentang bakat diri sendiri, pengalihan perhatian, pengaruh sosial, keterampilan manajemen waktu, usaha pribadi, dan kemalasan.

Skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini diambil dari teori McCloskey (Agustriandri, 2021). Skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini terdiri atas 72 item, 36 item *favorable* dan item *unfavorable*. Skala ini menggunakan 5 poin jawaban: 1 untuk “sangat tidak sesuai”, 2 untuk “tidak sesuai”, 3 untuk “agak sesuai”, 4 untuk “sesuai” dan 5 untuk “sangat sesuai”. Tabel di bawah ini menunjukkan desain *blueprint* skala prokrastinasi akademik :

**Tabel 3.4 *Blue print* Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum *Tryout***

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	<i>Psychological Belief About Abilities (Kepercayaan pada Kemampuan Diri)</i>	a. Keberanian untuk mengambil resiko	2, 4, 6	1, 3, 5	6
		b. Kemampuan mengatasi kegagalan	7, 9, 11	8, 10, 12	6
2	<i>Distraction of Attention (Perhatian yang Terganggu)</i>	a. Kesulitan untuk memusatkan perhatian	13, 15, 17	12, 14, 16	6
		b. Sering melupakan atau kehilangan barang	19, 21, 23	18, 20, 22	6
3	<i>Social Factors of Procrastination (Faktor Sosial dari Prokrastinasi)</i>	a. Tekanan sosial dan harapan orang lain	24, 26, 28	25, 27, 29	6
		b. Komparasi sosial yang negatif	31, 33, 35	30, 32, 34	6
4	<i>Time Management Skills (Kemampuan Manajemen Waktu)</i>	a. Prioritas dan delegasi tugas	37, 39, 41	36, 38, 40	6
		b. Penggunaan alat dan teknik manajemen waktu	43, 45, 47	42, 44, 46	6
5	<i>Personal Initiative (Inisiatif Pribadi)</i>	a. Kesiediaan untuk belajar berkembang secara mandiri	49, 51, 53	48, 50, 52	6
		b. Proaktif dalam memecahkan masalah	55, 57, 59	56, 58, 60	6
6	<i>Laziness (Rasa Malas)</i>	a. Kecenderungan menunda-nunda	62, 64, 66	61, 63, 65	6
		b. Kurangnya motivasi untuk memulai	68, 70, 72	67, 69, 71	6
	<b>Total</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

## 1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata "*validity*" yang mengacu pada sejauh mana suatu alat ukur dapat secara akurat dan tepat menjalankan fungsinya. Ini berarti bahwa sebuah instrumen dianggap valid jika mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2016). Menurut Arikunto (2010), validitas juga merujuk pada keaslian dan keabsahan suatu instrumen. Terdapat tiga pilar utama yang mendukung konsep validitas, yaitu:

- a) Memperhatikan isi dari instrumen,
- b) Mempertimbangkan kesesuaian instrumen dengan tujuan pengukuran,
- c) Memastikan kepatuhan terhadap persyaratan yang berlaku.

Semua alat pengumpulan data idealnya harus memenuhi ketiga landasan tersebut. Tingkat relevansi instrumen dapat dievaluasi menggunakan skala penilaian, di mana skor 1 menunjukkan ketidakrelevanan yang sangat tinggi, skor 2 menunjukkan ketidakrelevanan yang sesuai, skor 3 menunjukkan relevansi yang cukup, skor 4 menunjukkan relevansi yang tinggi, dan skor 5 menunjukkan relevansi yang sangat tinggi. Untuk menilai validitas berdasarkan penilaian ahli, digunakan rumus *Aiken's V*, di mana nilai *Aiken's V* berkisar antara 0 hingga 1. Item yang memiliki nilai lebih besar dari 0,5 dianggap layak dan relevan untuk digunakan, sementara item dengan nilai di bawah 0,5 dianggap tidak relevan (Sugiyono, 2016).

Validitas dalam penelitian ini dilakukan melalui validitas isi (*content validity*), yaitu dengan meminta penilaian dari tiga dosen sebagai validator. Para validator memberikan koreksi dan masukan terhadap setiap aitem yang telah disusun untuk memastikan bahwa instrumen penelitian sesuai dengan konsep yang diukur. Jika terdapat catatan atau revisi dari validator, maka aitem tersebut diperbaiki sesuai dengan saran yang diberikan. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah melewati proses validasi oleh para ahli agar lebih layak digunakan dalam pengumpulan data.

Adapun hasil validitas *Aiken's V* validitas instrumen skala *academic burnout* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.5 Hasil analisis *Aiken's V* *Academic Burnout***

No. Aitem	V1	V2	V3	Aiken'S V	Keterangan
aitem1	4	5	4	0,833333333	Valid
aitem2	3	4	3	0,833333333	Valid
aitem3	4	5	4	1	Valid
aitem4	3	4	3	0,916666667	Valid
aitem5	5	5	5	0,833333333	Valid
aitem6	4	4	4	1	Valid
aitem7	4	5	5	0,75	Valid
aitem8	3	4	4	0,75	Valid
aitem9	4	4	5	0,75	Valid
aitem10	3	3	4	0,833333333	Valid
aitem11	5	5	5	0,666666667	Valid
aitem12	4	4	4	0,833333333	Valid
aitem13	4	3	5	1	Valid
aitem14	3	2	4	0,833333333	Valid
aitem15	3	4	5	0,75	Valid
aitem16	2	3	4	0,833333333	Valid
aitem17	4	3	5	0,833333333	Valid
aitem18	3	2	4	0,916666667	Valid
aitem19	4	4	5	0,916666667	Valid
aitem20	3	3	4	0,916666667	Valid
aitem21	3	3	5	0,75	Valid
aitem22	2	2	4	0,833333333	Valid
aitem23	4	4	5	0,833333333	Valid

aitem24	3	3	4	1	Valid
aitem25	5	5	5	0,916666667	Valid
aitem26	4	4	4	0,75	Valid
aitem27	5	4	4	0,833333333	Valid
aitem28	4	3	3	0,916666667	Valid
aitem29	3	5	4	0,916666667	Valid
aitem30	2	4	3	0,916666667	Valid
aitem31	3	5	5	0,916666667	Valid
aitem32	2	4	4	0,75	Valid
aitem33	4	4	5	0,916666667	Valid
aitem34	3	3	4	0,916666667	Valid
aitem35	4	5	5	0,916666667	Valid
aitem36	3	4	4	0,833333333	Valid

da

Bedasarkan tabel 3.5 di atas dapat dilihat bahwasanya 36 buah aitem semuanya berada di nilai *Aiken'S V* di atas 0,5. Hal ini berarti 36 buah aitem di atas adalah aitem yang valid. Selanjutnya adalah hasil uji validitas *Aiken'S V* kebahagiaan dengan ahli dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.6 Hasil analisis *Aiken'S V* Prokrastinasi Akademik**

No Aitem	V1	V2	V3	<i>Aiken'S V</i>	Keterangan
aitem1	4	5	4	0,833333333	Valid
aitem2	3	4	3	0,75	Valid
aitem3	4	5	3	0,833333333	Valid
aitem4	3	4	2	0,916666667	Valid
aitem5	4	4	5	0,75	Valid
aitem6	3	3	4	1	Valid

aitem7	4	5	5	1	Valid
aitem8	3	4	4	0,833333333	Valid
aitem9	3	4	5	0,75	Valid
aitem10	2	3	4	0,916666667	Valid
aitem11	5	5	5	1	Valid
aitem12	4	4	4	0,5	Valid
aitem13	5	5	5	0,916666667	Valid
aitem14	4	4	4	0,833333333	Valid
aitem15	3	5	5	0,916666667	Valid
aitem16	2	4	4	0,75	Valid
aitem17	4	3	5	0,833333333	Valid
aitem18	3	2	4	0,833333333	Valid
aitem19	4	5	5	0,916666667	Valid
aitem20	3	4	4	1	Valid
aitem21	5	5	5	0,833333333	Valid
aitem22	4	4	4	0,916666667	Valid
aitem23	3	3	3	0,75	Valid
aitem24	2	2	2	0,833333333	Valid
aitem25	5	4	5	0,916666667	Valid
aitem26	4	3	4	0,75	Valid
aitem27	4	5	4	0,916666667	Valid
aitem28	3	4	3	0,75	Valid
aitem29	5	5	4	0,666666667	Valid
aitem30	4	4	3	0,833333333	Valid
aitem31	5	4	3	0,916666667	Valid
aitem32	4	3	2	0,583333333	Valid

aitem33	4	4	5	0,833333333	Valid
aitem34	3	3	4	0,833333333	Valid
aitem35	3	5	5	0,666666667	Valid
aitem36	2	4	4	0,75	Valid
aitem37	4	5	5	0,916666667	Valid
aitem38	3	4	4	0,916666667	Valid
aitem39	5	5	5	0,833333333	Valid
aitem40	4	4	4	0,833333333	Valid
aitem41	3	5	5	0,833333333	Valid
aitem42	2	4	4	0,75	Valid
aitem43	4	5	5	0,833333333	Valid
aitem44	3	4	4	0,833333333	Valid
aitem45	5	4	3	0,916666667	Valid
aitem46	4	3	2	0,916666667	Valid
aitem47	4	4	5	0,916666667	Valid
aitem48	3	3	4	0,833333333	Valid
aitem49	4	5	5	0,75	Valid
aitem50	3	4	4	0,833333333	Valid
aitem51	3	4	5	0,833333333	Valid
aitem52	2	3	4	0,583333333	Valid
aitem53	5	5	4	0,75	Valid
aitem54	4	4	3	0,75	Valid
aitem55	4	4	4	0,5	Valid
aitem56	3	3	3	0,833333333	Valid
aitem57	4	5	2	0,666666667	Valid
aitem58	3	4	1	0,833333333	Valid
aitem59	4	5	4	0,833333333	Valid

aitem60	3	4	3	1	Valid
aitem61	4	5	5	0,833333333	Valid
aitem62	3	4	4	0,916666667	Valid
aitem63	4	2	4	0,916666667	Valid
aitem64	3	1	3	0,75	Valid
aitem65	4	5	4	0,916666667	Valid
aitem66	3	4	3	0,75	Valid
aitem67	4	5	4	0,916666667	Valid
aitem68	3	4	3	0,916666667	Valid
aitem69	4	5	2	0,75	Valid
aitem70	3	4	1	0,666666667	Valid
aitem71	4	5	3	0,833333333	Valid
aitem72	3	4	2	0,75	Valid

Bedasarkan tabel 3.6 di atas dapat dilihat bahwa 72 aitem semuanya berada di nilai Aiken'S V di atas 0,5. Hal ini berarti 72 buah aitem di atas adalah aitem yang valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto (2010), reliabilitas merujuk pada kemampuan suatu instrumen untuk diandalkan dalam mengumpulkan data secara konsisten, tanpa memaksa responden untuk memilih jawaban tertentu. Sebuah instrumen dianggap dapat dipercaya jika menghasilkan hasil yang konsisten ketika digunakan pada responden yang berbeda di waktu yang berbeda, atau pada responden yang sama di waktu yang berbeda. Azwar (2011) menjelaskan bahwa koefisien reliabilitas berkisar antara 0 hingga 1,00, di mana reliabilitas instrumen meningkat seiring dengan mendekatnya koefisien tersebut ke angka 1,00. Sebaliknya, reliabilitas menurun jika koefisien menjauh dari 1,00.

Dalam penelitian ini, reliabilitas skala diukur menggunakan teknik analisis *varians Cronbach's Alpha*, yang dipilih karena mampu memberikan hasil reliabilitas yang mendekati nilai sebenarnya dengan lebih akurat. Untuk dianggap reliabel, koefisien *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan harus minimal sebesar 0,7.

Sebelum menguji reliabilitas, dilakukan *try out* terlebih dahulu pada sejumlah responden yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi penelitian. Data hasil *try out* kemudian dianalisis menggunakan Cronbach's Alpha, di mana nilai reliabilitas dianggap baik jika nilai  $\alpha > 0,7$ . Jika ada aitem yang memiliki korelasi rendah terhadap keseluruhan skala, maka dilakukan perbaikan atau penghapusan aitem agar instrumen lebih reliabel.

Setelah data dari uji coba dikumpulkan, peneliti kemudian mengolah data tersebut untuk mengeliminasi item yang memiliki daya diskriminasi rendah. Daya diskriminasi item dianalisis dengan menguji korelasi antara masing-masing item dengan skor total jawaban, menggunakan teknik *corrected item total correlation* (CITC). Sebuah item dianggap memiliki daya diskriminasi yang memadai jika nilai CITC-nya sebesar 0,3 atau lebih. Proses ini penting untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan tidak hanya konsisten tetapi juga mampu membedakan dengan baik antara responden berdasarkan variasi yang relevan dalam jawaban mereka. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak komputer program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) versi 2.0 for windows.

Pada penelitian ini, uji reliabilitas dari skala *academic burnout* yaitu pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.7 Uji Reliabilitas *Academic Burnout***

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,910	28

Berdasarkan Tabel 3.7, diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* untuk skala *academic burnout* adalah 0,910, yang menunjukkan nilai di atas 0,7. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skala *academic burnout* ini sudah reliabel. Berikut adalah item-item yang tidak lolos setelah dilakukan uji reliabilitas:

**Tabel 3.8 Skala *Academic Burnout* Setelah Uji Reliabilitas**

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	<i>Exhaustion</i> (Kelelahan karena tuntutan studi)	a. Kelelahan Fisik ( <i>Physical Fatigue</i> )	11, 9, 7	12*, 10*, 8*	6
		b. Kelelahan Emosional ( <i>Emotional Exhaustion</i> )	13, 5*, 1*	16, 2, 6	6
2	<i>Cynicism</i> (Sikap sinis terhadap studi)	a. Kehilangan Minat dan Motivasi ( <i>Loss of Interest and Motivation</i> )	14, 3*, 17*	15, 4, 19	6
		b. Penyingkiran Diri ( <i>Detachment</i> )	18, 22, 25	21, 24, 27	6
3	<i>Reduce of Professional Efficacy</i> (Rasa Ketidakmampuan)	a. Penurunan Kinerja Akademik ( <i>Decreased Academic Performance</i> )	23, 26*, 28	30, 33, 36	6
		b. Rasa Ketidakberdayaan dan Keraguan Diri ( <i>Feelings of Inefficacy and Self-Doubt</i> )	20, 32, 35	29, 31, 34	6
	<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

\*) aitem yang gugur

Berdasarkan Tabel 3.8, pada skala *academic burnout* terdapat 8 item yang memiliki *Corrected Item-Total Correlation* (CITC) di bawah 0,3. Setelah melakukan uji reliabilitas, skala untuk penelitian dapat disusun sebagai berikut:

**Tabel 3.9 *Blueprint* Penelitian Skala *Academic Burnout***

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	<i>Exhaustion</i> (Kelelahan karena tuntutan studi)	a. Kelelahan Fisik ( <i>Physical Fatigue</i> )	1, 9, 7	-	3
		b. Kelelahan Emosional ( <i>Emotional Exhaustion</i> )	13	2, 16, 19	4
2	<i>Cynicism</i> (Sikap sinis terhadap studi)	a. Kehilangan Minat dan Motivasi ( <i>Loss of Interest and Motivation</i> )	3	4, 15, 21	4
		b. Penyingkiran Diri ( <i>Detachment</i> )	5, 8, 10	11, 24, 14	6
3	<i>Reduce of Professional Efficacy</i> (Rasa Ketidakmampuan)	a. Penurunan Kinerja Akademik ( <i>Decreased Academic Performance</i> )	17, 20	22, 6, 18	5
		b. Rasa Ketidakberdayaan dan Keraguan Diri ( <i>Feelings of Inefficacy and Self-Doubt</i> )	27, 23, 25	12, 26, 28	6
<b>Total</b>			<b>13</b>	<b>15</b>	<b>28</b>

Selanjutnya yakni hasil uji reliabilitas prokrastinasi akademik yang mana menghasilkan hasil uji reliabilitas yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.10 Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,961	55

Berdasarkan Tabel 3.10, diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* untuk skala *academic burnout* adalah 0,961, yang menunjukkan nilai di atas 0,7. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skala prokrastinasi akademik ini sudah reliabel. Berikut adalah item-item yang tidak lolos setelah dilakukan uji reliabilitas:

**Tabel 3.11 *Blueprint* Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Reliabilitas**

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	<i>Psychological Belief About Abilities (Kepercayaan pada Kemampuan Diri)</i>	a. Keberanian untuk mengambil resiko	2, 4, 6	1, 3, 5	6
		b. Kemampuan mengatasi kegagalan	7, 9, 11	8, 10*, 12	6
2	<i>Distraction of Attention (Perhatian yang Terganggu)</i>	a. Kesulitan untuk memusatkan perhatian	13*, 15, 17	12, 14, 16	6
		b. Sering melupakan atau kehilangan barang	19, 21*, 23	18, 20, 22	6
3	<i>Social Factors of Procrastination (Faktor Sosial dari Prokrastinasi)</i>	a. Tekanan sosial dan harapan orang lain	24*, 26, 28	25, 27*, 29	6
		b. Komparasi sosial yang negatif	31, 33, 35*	30*, 32*, 34*	6

4	<i>Time Management Skills</i> (Kemampuan Manajemen Waktu)	a. Prioritas dan delegasi tugas	37*, 39, 41*	36, 38, 40	6
		b. Penggunaan alat dan teknik manajemen waktu	43*, 45*, 47	42, 44, 46	6
5	<i>Personal Initiative</i> (Inisiatif Pribadi)	a. Kesiapan untuk belajar berkembang secara mandiri	49, 51, 53	48*, 50, 52	6
		b. Proaktif dalam memecahkan masalah	55, 57, 59	56, 58, 60	6
6	<i>Laziness</i> (Rasa Malas)	a. Kecenderungan menunda-nunda	62, 64, 66	61, 63, 65	6
		b. Kurangnya motivasi untuk memulai	68, 70, 72*	67, 69, 71*	6
<b>Total</b>			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

\*) aitem yang gugur

Berdasarkan Tabel 3.11, pada skala *academic burnout* terdapat 17 item yang memiliki *Corrected Item-Total Correlation* (CITC) di bawah 0,3. Setelah melakukan uji reliabilitas, skala untuk penelitian dapat disusun sebagai berikut:

**Tabel 3.12 Blueprint Penelitian Skala Prokrastinasi Akademik**

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	<i>Psychological Belief About Abilities</i> (Kepercayaan pada Kemampuan Diri)	a. Keberanian untuk mengambil resiko	2, 4, 6	1, 3, 5	6
		b. Kemampuan mengatasi kegagalan	7, 9, 11	8, 10	5
2	<i>Distraction of Attention</i> (Perhatian)	a. Kesulitan untuk memusatkan perhatian	12, 15	14, 16	4

	<i>yang Terganggu</i> )	b. Sering melupakan atau kehilangan barang	13, 17	18, 20, 22	6
3	<i>Social Factors of Procrastination (Faktor Sosial dari Prokrastinasi)</i>	a. Tekanan sosial dan harapan orang lain	19, 21	23, 25	6
		b. Komparasi sosial yang negatif	24, 26	-	2
4	<i>Time Management Skills (Kemampuan Manajemen Waktu)</i>	a. Prioritas dan delegasi tugas	31	27, 30, 32	4
		b. Penggunaan alat dan teknik manajemen waktu	33	34, 36, 39	5
5	<i>Personal Initiative (Inisiatif Pribadi)</i>	a. Kesiediaan untuk belajar berkembang secara mandiri	35, 37, 41	38, 40	5
		b. Proaktif dalam memecahkan masalah	43, 45, 47	42, 44, 46	6
6	<i>Laziness (Rasa Malas)</i>	a. Kecenderungan menunda-nunda	49, 50, 52	48, 51, 53	6
		b. Kurangnya motivasi untuk memulai	29, 54	28, 55	4
<b>Total</b>			<b>27</b>	<b>28</b>	<b>55</b>

Berdasarkan Tabel 3.7 dan Tabel 3.10, kedua variabel memiliki nilai di atas 0,7, yang menunjukkan bahwa skala *academic burnout* dan prokrastinasi akademik telah reliabel. *Blueprint* final untuk skala *academic burnout* terdapat pada Tabel 3.9, sedangkan *blueprint* final untuk skala prokrastinasi akademik dapat dilihat pada Tabel 3.12.

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2016), adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena sosial dan alam yang dapat diamati. Fenomena-fenomena ini, yang secara kolektif dikenal sebagai variabel

penelitian, dapat diukur menggunakan berbagai metode yang umum dalam penelitian kuantitatif, seperti survei, wawancara, dan observasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala sebagai salah satu strategi pengumpulan data. Skala tersebut berfungsi sebagai daftar pertanyaan yang disertai pilihan jawaban, yang memungkinkan responden untuk memilih jawaban berdasarkan keyakinan, keadaan, pandangan, tujuan, atau sikap tertentu (Azwar, 2016).

Salah satu skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert, yang dirancang untuk mengukur aspek psikologis tertentu dengan menggabungkan sejumlah pernyataan atau item yang dinilai dalam suatu kontinum persetujuan atau ketidaksepakatan. Skala ini umumnya memiliki empat kategori jawaban untuk setiap pernyataan. Untuk item yang mendukung pernyataan (*favorable*), penilaian diberikan dengan skor 5 untuk "Sangat Sesuai". Skor 4 untuk "Sesuai" (SS), 3 untuk "Agak Sesuai" (S), 2 untuk "Tidak Sesuai" (TS), dan 1 untuk "Sangat Tidak Sesuai" (STS). Sebaliknya, untuk item yang bertentangan dengan pernyataan (*unfavorable*), skema penilaian dibalik: 1 untuk "Sangat Sesuai" (SS), 2 untuk "Sesuai" (S), 3 untuk "Agak Sesuai" (AS), 4 untuk "Tidak Sesuai" (TS) dan 5 untuk "Sangat Tidak Sesuai".

Dalam konteks penelitian ini, Skala *Academic Burnout* dan Skala Prokrastinasi Akademik digunakan untuk mengukur aspek psikologis tertentu melalui berbagai item yang telah dirancang secara khusus. Skala ini menghasilkan skor yang kemudian dianalisis secara statistik untuk menilai aspek-aspek yang diukur. Skala ini didasarkan pada teori-teori tertentu dan terdiri dari komponen-komponen, indikator, serta item-item yang dirancang dengan cermat. Setiap item dalam skala ini telah diuji untuk memastikan validitas, reliabilitas, dan kemampuannya dalam membedakan respons, sehingga dapat berfungsi sebagai alat ukur yang efektif dalam penelitian. Proses pengujian ini penting untuk menjamin bahwa instrumen yang digunakan mampu memberikan hasil yang akurat dan dapat dipercaya.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Prosedur analisis data adalah metode yang digunakan untuk mengolah data menjadi informasi yang dapat dipahami. Menurut Sugiyono (2016), analisis data

melibatkan proses mengklasifikasikan, mensintesis, menyusun data menjadi pola, dan menarik kesimpulan yang jelas. Dalam upaya untuk mengorganisir data berdasarkan variabel dan kategori responden, serta untuk menyusun tabulasi data dari seluruh responden, data tersebut disajikan, dihitung, dan dianalisis untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis.

Salah satu metode analisis yang sering digunakan adalah analisis korelasi, yang bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Dalam penelitian ini, data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 22 dari IBM. Uji korelasi *Pearson product moment* akan digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara kedua variabel yang diamati, sebagaimana dijelaskan oleh Uyanto (2009). Program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) akan digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini, yang mana data yang akan dianalisis adalah sebagai berikut:

#### 1. Uji Prasyarat Analisis Data

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan teknik yang digunakan untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05, sebagaimana dijelaskan oleh Priyatno (2014). Jika hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi di bawah 0,05, maka data tersebut dianggap tidak berdistribusi normal, yang mungkin memerlukan transformasi data atau penggunaan metode statistik non-parametrik untuk analisis lebih lanjut. Uji normalitas ini penting untuk memastikan validitas hasil analisis statistik yang digunakan dalam penelitian.

##### b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel-variabel yang dianalisis bersifat linear. Uji ini

merupakan langkah penting sebelum melakukan analisis korelasi Pearson. Hubungan antara variabel dianggap linear jika hasil uji linearitas menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,05 atau lebih rendah, sesuai dengan pandangan Priyatno (2014). Jika uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan tidak linear, maka hal ini dapat mempengaruhi validitas analisis korelasi yang akan dilakukan, dan mungkin memerlukan penggunaan teknik analisis alternatif atau transformasi data untuk memastikan akurasi hasil penelitian.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah langkah penting yang dilakukan oleh peneliti untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima atau harus ditolak (Uyanto, 2009). Proses ini melibatkan pengujian data terhadap hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, dengan menggunakan berbagai teknik statistik untuk menilai validitasnya. Hasil uji hipotesis akan memberikan dasar bagi peneliti untuk menarik kesimpulan tentang hubungan antarvariabel yang diteliti, serta untuk memberikan jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Uji hipotesis juga berperan dalam memastikan bahwa kesimpulan yang diambil berdasarkan data penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang dapat dipertanggungjawabkan.

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Deskripsi Subjek Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, penelitian ini dilakukan di Politeknik Akademi Teknologi Industri (ATI) Padang dengan jumlah responden sebanyak 67 mahasiswa dari prodi analisis kimia angkatan 2022 dan 2023. Masing-masing berjumlah 31 mahasiswa angkatan 2022 dan 36 mahasiswa angkatan 2023.

**Tabel 4.1 Data Responden**

<b>NO</b>	<b>Nama/Inisial</b>	<b>Usia</b>	<b>Jurusan &amp; angkatan</b>
1	I	20	Analisis kimia, 22
2	SAM	20	Analisis kimia, 22
3	CAP	21	Analisis kimia, 22
4	A	19	Analisis kimia 23
5	S	20	Analisis kimia, 23
6	IJ	21	Analisis kimia 22
7	MN	19	Analisis kimia, 23
8	MR	20	Analisis kimia, 22
9	WA	19	Analisis kimia, 23
10	AF	21	Analisis kimia 22
11	WP	19	Analisis kimia, 23
12	A	19	Analisis kimia, 23
13	MS	18	Analisis kimia, 23
14	AS	20	Analisis kimia, 22
15	AP	20	Analisis kimia, 23
16	M	19	Analisis kimia, 23
17	FZ	19	Analisis kimia 23

18	D	19	Analisis kimia, 23
19	SA	20	Analisis kimia, 22
20	S	20	Analisis kimia, 22
21	SS	20	Analisis kimia, 22
22	RA	21	Analisis kimia 22
23	V	21	Analisis kimia, 22
24	D	21	Analisis kimia, 22
25	A	19	Analisis kimia 23
26	DH	19	Analisis kimia 23
27	GC	20	Analisis kimia 23
28	MR	21	Analisis kimia 23
29	NL	20	Analisis kimia 23
30	KA	19	Analisis kimia 23
31	DF	20	Analisis kimia 23
32	TF	19	Analisis kimia 23
33	NZ	19	Analisis kimia 23
34	IT	18	Analisis kimia 23
35	A	21	Analisis kimia 23
36	NK	19	Analisis kimia 23
37	VP	19	Analisis kimia 23
38	TK	20	Analisis kimia 22
39	AK	20	Analisis kimia 22
40	AB	21	Analisis kimia 22
41	SA	21	Analisis kimia, 22
42	LA	20	Analisis kimia 22
43	MRY	19	Analisis kimia 22
44	MR	20	Analisis kimia 22

45	AK	19	Analisis kimia 22
46	MK	19	Analisis kimia 22
47	CS	21	Analisis kimia 22
48	GM	20	Analisis kimia 22
49	RZ	21	Analisis kimia 22
50	KA	21	Analisis kimia 22
51	JE	20	Analisis kimia 22
52	LA	20	Analisis kimia 22
53	BC	19	Analisis kimia 23
54	AN	19	Analisis kimia 23
55	GH	21	Analisis kimia 22
56	KJ	19	Analisis kimia 23
57	LDF	19	Analisis kimia 23
58	RF	19	Analisis kimia 23
59	RR	20	Analisis kimia 23
60	NK	19	Analisis kimia, 23
61	AS	20	Analisis kimia, 23
62	YA	21	Analisis kimia, 22
63	NA	19	Analisis kimia 23
64	EM	20	Analisis kimia 23
65	YT	20	Analisis kimia 23
66	EZ	19	Analisis kimia 23
67	RA	21	Analisis kimia, 22

Dari tabel 4.1 diatas dapat diketahui terdapat 67 responden dengan rentang umur 18 tahun sampai 21 tahun yang terbagi dalam dua angkatan yakni angkatan 2022 dan angkatan 2023 dari satu prodi yakni analisis kimia Politeknik ATI Padang.

## B. Deskripsi Data

Variabel X dalam penelitian ini adalah *academic burnout*, sedangkan variabel Y dari penelitian ini yaitu prokrastinasi akademik. Untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik, peneliti menggunakan teknik mengumpulkan data berupa skala yang bertujuan untuk mengetahui kedua hubungan dari variabel yang diteliti.

### 1. Deskripsi Data *Academic Burnout* Mahasiswa Politeknik ATI Padang

Analisis data deskriptif digunakan untuk melihat hasil data hipotetik dan empirik variabel *academic burnout*. Data empirik diperoleh dari data penelitian yang sesungguhnya yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan bantuan SPSS 22. Data empirik diperoleh dari hasil pengkategorian berdasarkan kurva normal. Sedangkan data hipotetik adalah hasil pengkategorian sesuai dengan skor hipotetik adalah hasil pengkategorian sesuai dengan skor hipotetik dari skala. Deskripsi data hasil dari penelitian ini dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian Skala *Academic Burnout***

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Academic burnout</i>	28	140	84	18,67	80	113	90	8,68

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskripsi secara hipotetik menunjukkan skor minimal pada data *academic burnout* sebesar 28, skor maksimal sebesar 140, dengan rata-rata atau mean sebesar 84 dan standar deviasi sebesar 18,67.

Sedangkan analisis deskripsi secara empirik pada data *academic burnout* menunjukkan skor minimal sebesar 80, skor maksimal sebesar 113, skor rata-rata atau mean adalah sebesar 90 dan standar deviasi sebesar 8,68.

Setelah melakukan analisis menggunakan SPSS dapat dilihat perbandingan antara data hipotetik dan data empirik dimana diperoleh mean untuk data empirik variabel *academic burnout* 90, sedangkan untuk mean hipotetik variabel *academic burnout* sebesar 84. Hal tersebut menunjukkan data hipotetik lebih rendah dibandingkan mean data empirik. Begitu juga sebaliknya, data empirik lebih tinggi dibandingkan dengan data hipotetik, ini artinya kecenderungan kontrak yang diukur lebih tinggi frekuensinya. Jadi, kecenderungan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Prodi Analisis Kimia Politeknik ATI Padang itu tinggi.

**Tabel 4.3 Presentase Kategorisasi Skor Variabel *Academic Burnout***

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$(M + 1SD) \leq X$	102,67	Tinggi	10	14,90%
$(M - 1SD) \leq X \leq (M+1SD)$	$65,33 \leq X < 102,67$	Sedang	57	85.1%
$X < (M - 1SD)$	$X < 65,33$	Rendah	-	-
TOTAL			67	100.0%

Bedasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel *academic burnout* yaitu yang mendapatkan skor kurang dari 65,33, kategori sedang yaitu yang mendapatkan skor berkisar antara 65,33 hingga 102,67, dan kategori tinggi yaitu yang

mendapatkan skor lebih dari 102,67. Berdasarkan tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa di Politeknik ATI Padang pada prodi analisis kimia dari 67 mahasiswa, tidak ada yang memiliki *academic burnout* dengan kategori rendah. Kemudian dengan kategori sedang berkisar 57 mahasiswa (85,1%) dan dengan kategori tinggi sebanyak 10 mahasiswa (14,90%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 Politeknik ATI Padang termasuk dalam kategori sedang.

Data *academic burnout* mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 di Politeknik ATI Padang diperoleh dengan memberikan skala kepada mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Mahasiswa yang menjadi sampel tersebut mengisi skala dan memberikan jawaban atas beberapa pernyataan yang telah peneliti siapkan. Kategori *academic burnout* mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 Politeknik ATI Padang digambarkan dalam tabel berikut.

**Tabel 4.4 Kategorisasi Skor *Academic Burnout* Mahasiswa Prodi Analisis Kimia Angkatan 22 & 23 Politeknik ATI Padang**

<b>Nomor</b>	<b>Skor</b>	<b>Subjek</b>	<b>Kategori</b>
1	86	I	<b>Sedang</b>
2	85	SAM	<b>Sedang</b>
3	84	CAP	<b>Sedang</b>
4	91	A	<b>Sedang</b>
5	88	S	<b>Sedang</b>
6	80	IJ	<b>Sedang</b>
7	95	MN	<b>Sedang</b>
8	85	MR	<b>Sedang</b>

9	84	WA	<b>Sedang</b>
10	80	AF	<b>Sedang</b>
11	92	WP	<b>Sedang</b>
12	84	A	<b>Sedang</b>
13	82	MS	<b>Sedang</b>
14	92	AS	<b>Sedang</b>
15	87	AP	<b>Sedang</b>
16	92	M	<b>Sedang</b>
17	87	FZ	<b>Sedang</b>
18	89	D	<b>Sedang</b>
19	86	SA	<b>Sedang</b>
20	91	S	<b>Sedang</b>
21	80	SS	<b>Sedang</b>
22	85	RA	<b>Sedang</b>
23	85	V	<b>Sedang</b>
24	84	D	<b>Sedang</b>
25	82	A	<b>Sedang</b>
26	82	DH	<b>Sedang</b>
27	106	GC	<b>Tinggi</b>
28	113	MR	<b>Tinggi</b>
29	84	NL	<b>Sedang</b>
30	89	KA	<b>Sedang</b>
31	92	DF	<b>Sedang</b>
32	93	TF	<b>Sedang</b>
33	92	NZ	<b>Sedang</b>

34	110	IT	<b>Tinggi</b>
35	82	A	<b>Sedang</b>
36	84	NK	<b>Sedang</b>
37	82	VP	<b>Sedang</b>
38	106	TK	<b>Tinggi</b>
39	106	AK	<b>Tinggi</b>
40	102	AB	<b>Sedang</b>
41	109	SA	<b>Tinggi</b>
42	98	LA	<b>Sedang</b>
43	83	MRY	<b>Sedang</b>
44	82	MR	<b>Sedang</b>
45	82	AK	<b>Sedang</b>
46	90	MK	<b>Sedang</b>
47	84	CS	<b>Sedang</b>
48	82	GM	<b>Sedang</b>
49	83	RZ	<b>Sedang</b>
50	84	KA	<b>Sedang</b>
51	87	JE	<b>Sedang</b>
52	98	LA	<b>Sedang</b>
53	89	BC	<b>Sedang</b>
54	103	AN	<b>Tinggi</b>
55	103	GH	<b>Tinggi</b>
56	101	KJ	<b>Sedang</b>
57	107	LDF	<b>Tinggi</b>
58	87	RF	<b>Sedang</b>

59	88	RR	<b>Sedang</b>
60	85	NK	<b>Sedang</b>
61	81	AS	<b>Sedang</b>
62	85	YA	<b>Sedang</b>
63	87	NA	<b>Sedang</b>
64	83	EM	<b>Sedang</b>
65	87	YT	<b>Sedang</b>
66	100	EZ	<b>Sedang</b>
67	103	RA	<b>Tinggi</b>
<b>Jumlah Skor</b>	<b>6030</b>		
<b>Rata-rata</b>	<b>90</b>		

Dari tabel 4.4 di atas dapat diketahui bahwa jumlah skor total penelitian *academic burnout* dari 67 subjek adalah 6030 dengan rata-rata skor 90. Kemudian dalam tabel juga tidak didapatkan remaja yang memiliki *academic burnout* yang rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 di Politeknik ATI Padang termasuk dalam kategori sedang.

Selanjutnya untuk menentukan presentase dari data variabel *academic burnout* dari hasil penyebaran skala pada 67 mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 Politeknik ATI Padang, dengan jumlah pernyataan sebanyak 28 aitem dengan pilihan 5 jawaban. Maka dapat disimpulkan presentase skor dari masing-masing indikator sebagai berikut.

**Tabel 4.5 Presentase Skor Per Indikator Skala *Academic Burnout***

<b>No</b>	<b>Indikator</b>	<b>Jumlah Skor</b>	<b>Presentase</b>
1	Kelelahan fisik ( <i>physical fatigue</i> )	739	73,53%
2	Kelelahan emosional ( <i>emotional exhaustion</i> )	811	75,65%
3	Kehilangan minat dan motivasi ( <i>loss of interest and motivation</i> )	782	68,65%
4	Penyingkiran diri ( <i>detachment</i> )	1374	82,02%
5	Penurunan kinerja akademik ( <i>decreased academic performance</i> )	1142	77,47%
6	Rasa ketidakberdayaan dan keraguan diri ( <i>feelings of inefficacy and self-doubt</i> )	1182	60,83%
Total		<b>6030</b>	<b>72,92%</b>

Bedasarkan hasil pengumpulan data tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata perolehan skor pada hasil sebaran skala *academic burnout* adalah sebesar 72,92%. Skor indikator tertinggi adalah sebesar 82,02% yaitu indikator “penyingkiran diri (*detachment*). Sedangkan skor indikator terendah yaitu 60,83% yaitu pada indikator rasa ketidakberdayaan dan keraguan diri (*feelings of inefficacy and self-doubt*). Berdasarkan pada data tersebut bahwa mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 di Politeknik ATI Padang semua indikator berada pada kategori sangat tinggi pada tabel 4.5. hal tersebut menyimpulkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 di Politeknik ATI Padang adalah tinggi di semua indikator. Kategori penilaian presentase skor tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.6 Kategori Interval Presentase Skor**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>
0% - 20 %	Sangat Rendah
21% - 40%	Rendah
41% - 60%	Cukup
61% - 80%	Tinggi
81% - 100%	Sangat Tinggi

Selanjutnya, mencari presentase dari masing-masing aspek pada variabel *academic burnout* dari hasil penyebaran skala kepada 67 mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 di Politeknik ATI Padang, yang memiliki jumlah pernyataan sebanyak 28 item dengan 6 indikator dan 3 aspek, maka dapat disimpulkan presentasi skor dari masing-masing aspek sebagai berikut.

**Tabel 4.7 Presentase Skor Academic Burnout Per Aspek**

<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Jumlah Skor</b>	<b>Presentase</b>
1	<i>Exhaustion</i> (Kelelahan Karena Tuntutan Studi)	1556	74,91%
2	<i>Cynicism</i> (Sikap Sinis Terhadap Studi)	2156	82,51%
3	<i>Reduce Of Professional Efficacy</i> (Rasa Ketidakmampuan)	2324	78,83%
<b>Total</b>		<b>6036</b>	<b>78,75%</b>

Bedasarkan tabel 4.7, diketahui bahwa jumlah rata-rata skala sebesar 78,75%. Skor tertinggi sebesar 82,51% pada aspek *cynicism*

(sikap sinis terhadap studi) dan skor terendah sebesar 74,91% pada aspek *exhaustion* (kelelahan karena tuntutan studi). Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 Politeknik ATI Padang berada pada kategori tinggi meskipun skor terendah sebesar 74,91% pada aspek *exhaustion* (kelelahan karena tuntutan studi). Jika merujuk tabel 4.6 sepenuhnya dapat dikatakan dengan kategori tinggi. Secara keseluruhan skor rata-rata didapatkan 78,75% yang menunjukkan *academic burnout* mahasiswa analisis kimia angkatan 22 dan 23 Politeknik ATI Padang termasuk ke dalam presentase kategori tinggi.

## 2. Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Politeknik ATI Padang

Analisis data deskriptif digunakan untuk melihat hasil data hipotetik dan empirik variabel kebahagiaan. Data empirik diperoleh dari data penelitian sesungguhnya yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan bantuan SPSS 22. Data empirik diperoleh dari hasil pengkategorian berdasarkan kurva normal. Sedangkan data hipotetik adalah hasil pengkategorian sesuai dengan skor hipotetik dari skala. Deskripsi data hasil dari penelitian ini dapat dilihat dari tabel berikut.

**Tabel 4.8 Deskripsi Data Penelitian Skala Prokrastinasi Akademik**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<b>Prokrastinasi Akademik</b>	55	275	165	36,67	151	199	172	8,61

Bedasarkan tabel 4.8 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskripsi secara hipotetik menunjukkan skor minimal pada data prokrastinasi akademik sebesar 55, skor maksimal sebesar 275, dengan rata-rata atau mean sebesar 165 dan standar deviasi sebesar 36,67. Sedangkan analisis deskripsi secara empirik pada data prokrastinasi akademik menunjukkan skor minimal sebesar 151, skor maksimal sebesar 199, skor rata-rata atau mean sebesar 172 dan standar deviasi sebesar 8,61.

Sementara itu, dapat dilihat pada perbandingan data empirik dan data hipotetik pada variabel prokrastinasi akademik, yang memperoleh mean untuk data empirik sebesar 172 sedangkan untuk mean data hipotetik sebesar 165. Hasil tersebut menunjukkan mean data empirik lebih besar daripada data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI Padang prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 lebih cenderung tinggi daripada yang diperkirakan.

**Tabel 4.9 Presentase Kategorisasi Skor Variabel Prokrastinasi Akademik**

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$(M + 1SD) \leq X$	201,67	Tinggi	10	14,90%
$(M - 1SD) \leq X \leq (M+1SD)$	$128,33 \leq X < 210,67$	Sedang	57	85.1%
$X < (M - 1SD)$	$X < 128,33$	Rendah	-	-
TOTAL			67	100.0%

Bedasarkan tabel 4.9 dapat dilihat bahwasanya penilaian kategori rendah pada variabel prokrastinasi akademik yaitu yang mendapatkan skor rendah adalah 128,33, skor dengan kategori sedang berkisar

antara 128,33 hingga 210,67, dan kategori tinggi yaitu yang mendapatkan skor lebih dari 201,67.

Data prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI Padang prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 ini diperoleh dengan memberikan skala kepada mahasiswa yang menjadi sampel, yang mana menyesuaikan dengan proses yang dipakai untuk pemilihan sampel penelitian. Mahasiswa mengisi skala dan memberikan jawaban atas beberapa pernyataan yang telah peneliti siapkan. Kategori prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI Padang prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 bisa dilihat dalam tabel berikut.

**Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Politeknik ATI Padang Prodi Analisis Kimia Angkatan 22 & 23**

Nomor	Skor	Subjek	Kategori
1	172	I	Sedang
2	183	SAM	Sedang
3	174	CAP	Sedang
4	167	A	Sedang
5	170	S	Sedang
6	164	IJ	Sedang
7	159	MN	Sedang
8	178	MR	Sedang
9	172	WA	Sedang
10	179	AF	Sedang
11	199	WP	Sedang
12	170	A	Sedang
13	172	MS	Sedang

14	166	AS	Sedang
15	172	AP	Sedang
16	187	M	Sedang
17	166	FZ	Sedang
18	165	D	Sedang
19	163	SA	Sedang
20	186	S	Sedang
21	185	SS	Sedang
22	181	RA	Sedang
23	180	V	Sedang
24	171	D	Sedang
25	170	A	Sedang
26	190	DH	Sedang
27	151	GC	Sedang
28	158	MR	Sedang
29	177	NL	Sedang
30	179	KA	Sedang
31	185	DF	Sedang
32	189	TF	Sedang
33	179	NZ	Sedang
34	160	IT	Sedang
35	177	A	Sedang
36	174	NK	Sedang
37	177	VP	Sedang
38	168	TK	Sedang

39	175	AK	Sedang
40	172	AB	Sedang
41	167	SA	Sedang
42	169	LA	Sedang
43	164	MRY	Sedang
44	165	MR	Sedang
45	183	AK	Sedang
46	162	MK	Sedang
47	168	CS	Sedang
48	171	GM	Sedang
49	171	RZ	Sedang
50	171	KA	Sedang
51	171	JE	Sedang
52	168	LA	Sedang
53	179	BC	Sedang
54	169	AN	Sedang
55	163	GH	Sedang
56	164	KJ	Sedang
57	167	LDF	Sedang
58	179	RF	Sedang
59	170	RR	Sedang
60	174	NK	Sedang
61	178	AS	Sedang
62	180	YA	Sedang
63	164	NA	Sedang

64	171	EM	Sedang
65	171	YT	Sedang
66	164	EZ	Sedang
67	163	RA	Sedang
<b>Jumlah Skor</b>	<b>11548</b>		
<b>Rata-rata</b>	<b>172,35</b>		

Dari tabel 4.10 di atas dapat diketahui bahwa jumlah skor total penelitian prokrastinasi akademik dari 67 subjek adalah 11548 dengan rata-rata skor 172,35. Kemudian dalam tabel juga tidak didapatkan remaja yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi maupun rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 di Politeknik ATI Padang termasuk dalam kategori sedang.

Selanjutnya untuk menentukan presentase dari data variabel prokrastinasi akademik dari hasil penyebaran skala pada 67 mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 Politeknik ATI Padang, dengan jumlah pernyataan sebanyak 55 aitem dengan pilihan 5 jawaban. Maka dapat disimpulkan presentase skor dari masing-masing indikator sebagai berikut.

**Tabel 4.11 Presentase Skor Per Indikator Skala Prokrastinasi Akademik**

No	Indikator	Jumlah Skor	Presentase
1	Keberanian Untuk Mengambil Resiko	1332	66,26%
2	Kemampuan Untuk Mengatasi Kegagalan	1193	71,22%
3	Kesulitan Untuk Memusatkan Perhatian	755	59,30%

4	Sering Melupakan Atau Kehilangan Barang	770	49,95%
5	Tekanan Sosial Dan Harapan Orang Lain	851	70,56%
6	Komparasi Sosial Yang Negatif	451	67,31%
7	Prioritas Dan Delegasi Tugas	652	64,87%
8	Penggunaan Alat Dan Teknik Manajemen Waktu	920	72,27%
9	Kesediaan Untuk Belajar Berkembang Secara Mandiri	1224	73,07%
10	Proaktif Dalam Memecahkan Masalah	1503	74,77%
11	Kecenderungan Menunda-Nunda	975	51,97%
12	Kurangnya Motivasi Untuk Memulai	674	55,88%
<b>Total</b>		<b>11100</b>	<b>64,79%</b>

Bedasarkan hasil pengumpulan data tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata perolehan skor pada hasil sebaran skala prokrastinasi akademik adalah sebesar 64,79%. Skor indikator tertinggi adalah sebesar 74,77% yaitu indikator ‘proaktif dalam memecahkan masalah’. Sedangkan skor indikator terendah yaitu 49,95% yaitu pada indikator ‘sering melupakan atau kehilangan barang’. Berdasarkan pada data tersebut bahwa mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 di Politeknik ATI Padang semua indikator berada pada kategori sangat tinggi pada tabel 4.5. hal tersebut menyimpulkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 di Politeknik ATI Padang tinggi di semua indikator. Kategori penilaian presentase skor tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.12 Kategori Interval Presentase Skor**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>
0% - 20 %	Sangat Rendah
21% - 40%	Rendah
41% - 60%	Cukup
61% - 80%	Tinggi
81% - 100%	Sangat Tinggi

Selanjutnya, mencari presentase dari masing-masing aspek pada variabel prokrastinasi akademik dari hasil penyebaran skala kepada 67 mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 di Politeknik ATI Padang, yang memiliki jumlah pernyataan sebanyak 55 item dengan 12 indikator dan 6 aspek, maka dapat disimpulkan presentasi skor dari masing-masing aspek sebagai berikut.

**Tabel 4.13 Presentase Skor Prokrastinasi Akademik Per Aspek**

<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Jumlah Skor</b>	<b>Presentase</b>
1	<i>Psychological Belief About Abilities (Kepercayaan Pada Kemampuan Diri)</i>	2525	72,47%
2	<i>Distraction Of Attention (Perhatian Yang Terganggu)</i>	1525	55,51%
3	<i>Social Factors Of Procrastination (Faktor Sosial Dari Prokrastinasi)</i>	1302	69,40%

4	<i>Time Management Skills (Kemampuan Manajemen Waktu)</i>	1820	69,65%
5	<i>Personal Initiative (Inisiatif Pribadi)</i>	2727	74,00%
6	<i>Laziness (Rasa Malas)</i>	1730	62,97%
Total		<b>11629</b>	<b>67,33%</b>

Bedasarkan tabel 4.13, diketahui bahwa jumlah rata-rata skala sebesar 67,33%. Skor tertinggi sebesar 74,00% pada aspek *Personal Initiative (Inisiatif Pribadi)* dan skor terendah sebesar 55,51% pada aspek *Distraction of Attention (Perhatian Yang Terganggu)*. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa prodi analisis kimia angkatan 22 dan 23 Politeknik ATI Padang berada pada kategori tinggi meskipun skor terendah sebesar 55,51% pada aspek *Distraction Of Attention (Perhatian Yang Terganggu)*. Jika merujuk tabel 4.12 sepenuhnya dapat dikatakan dengan kategori sangat tinggi. Secara keseluruhan skor rata-rata didapatkan 67,33% yang menunjukkan *academic burnout* mahasiswa analisis kimia angkatan 22 dan 23 Politeknik ATI Padang termasuk ke dalam presentase kategori tinggi.

### C. Pengujian Prasyarat Analisis

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini digunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan SPSS. Data berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05 (Priyanto,

2014). Hasil uji normalitas skala *academic burnout* dan skala prokrastinasi akademik dapat dilihat antara lain sebagai berikut:

**Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas *Academic Burnout* dan Prokrastinasi Akademik**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		<i>academic_burnout</i>	prokrastinasi akademik
N		67	67
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	90,0000	172,3582
	Std. Deviation	8,68471	8,61940
Most Extreme Differences	Absolute Positive	,187	,129
	Absolute Negative	,187	,129
	Positive	-,125	-,064
Kolmogorov-Smirnov Z		1,534	1,052
Asymp. Sig. (2-tailed)		,018	,218

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Pada tabel di atas dapat dilihat dari hasil analisis pengujian normalitas di atas bahwa nilai signifikansi Asymp.Sig. (2-tailed) penelitian ini adalah 0,018 dan 0,218. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel independen (*academic burnout*) dan dependen (prokrastinasi akademik) berdistribusi normal, karena nilai signifikansinya ialah  $0,018 > 0,05$  dan  $0,218 > 0,05$ . Maka normalitas pada penelitian ini dapat terpenuhi.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas data, apakah data variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Uji ini

digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi. Data linear bila *test for linearity* pada taraf signifikan kurang dari 0,05 (Priyanto, 2014).

**Tabel 4.15 Linearitas *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik**

**ANOVA Table**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrasti nasi_aka demik * <i>academi</i> <i>c_burno</i> ut	2691,520	24	112,147	2,129	,016
Between Groups (Combined)					
Within Groups	2211,883	42	52,664		
Total	4903,403	66			

Bedasarkan tabel 4.15 hasil analisis pengujian linearitas variabel independen (*academic burnout*) dan dependen (prokrastinasi akademik) dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from* linearitasnya sebesar 0,016. Dengan demikian nilai signifikansi dari penelitian ini  $0,016 > 0,05$  yang menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* memiliki pola hubungan yang linear dengan variabel prokrastinasi akademik.

#### **D. Uji Hipotesis**

Setelah uji prasyarat di atas yaitu uji normalitas dan uji linearitas terpenuhi syaratnya akan dilakukan yaitu uji hipotesis. Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi di antara kedua variabel yang sedang diteliti. Hipotesis dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson dengan menggunakan aplikasi SPSS Window versi 20, dikarenakan variabel *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik terdistribusi normal dan berhubungan linear.

Untuk mengetahui apakah ada korelasi antara kedua variabel dalam penelitian ini digunakan dasar pengambilan keputusannya apabila kedua variabel ini memiliki nilai signifikansi  $<0,05$ , yang mana akan dianggap berhubungan. Berikut hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini:

Ho : Tidak adanya hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa politeknik akademi teknologi industri (ATI) Padang

Ha : Adanya hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa politeknik akademi teknologi industri (ATI) Padang

Berikut ini merupakan hasil uji korelasi antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik:

**Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis**

**Correlations**

		<i>academic_bur nout</i>	prokrastinasi_ akademik
<i>academic_burnout</i>	Pearson Correlation	1	,401**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	67	67
prokrastinasi_akademik	Pearson Correlation	,401**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	67	67

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel *academic burnout* dan prokrastinasi memiliki nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,001 dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa nilai signifikansi pada kedua variabel memiliki nilai  $<0,05$  yang artinya variabel *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik dapat dinyatakan memiliki korelasi atau hubungan yang

signifikan. Pada tabel tersebut juga dapat dilihat bahwa koefisien korelasi untuk kedua variabel bernilai positif 1 dan 0,401.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki hubungan positif yang signifikan dengan menunjukkan bahwa *academic burnout* mahasiswa politeknik sebanding dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *academic burnout*, maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa politeknik dan begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *academic burnout* maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tersebut. Berikut pedoman yang dapat digunakan untuk mengukur derajat keterkaitan antara dua variabel (Sugiyono, 2017):

**Tabel 4.17 Interpretasi Koefisien Korelasi**

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Tidak Ada Hubungan
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Bedasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi variabel *academic burnout* dan prokrastinasi akademik sebesar 0,401 yang dapat memiliki arti bahwasanya hubungan ini termasuk ke dalam kategori **sedang**.

### **E. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel, yaitu *academic burnout* sebagai variabel independen (X) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen (Y). Subjek penelitian ini terdiri dari mahasiswa jurusan Teknik Analisis Kimia di Politeknik Akademi Teknologi Industri (ATI) Padang. Sebanyak 67 mahasiswa menjadi partisipan penelitian ini, dengan rincian 31 mahasiswa berasal dari angkatan 2022 dan 36 mahasiswa dari angkatan 2023.

Dalam penelitian ini, uji normalitas data dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kedua variabel, yaitu *academic burnout* dan prokrastinasi akademik, masing-masing adalah 0,018 dan 0,218. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel memiliki distribusi yang normal, sehingga analisis statistik yang digunakan dapat diterapkan dengan valid. Selanjutnya, untuk menguji hubungan antara kedua variabel, dilakukan analisis korelasi. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai korelasi sebesar 0,401 dan nilai signifikansi sebesar 0,001. Analisis ini menggunakan uji dua arah (*two-tailed test*), yang memungkinkan untuk mendeteksi hubungan positif maupun negatif antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu adanya hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik Akademi Teknologi Industri (ATI) ini menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa memiliki keterkaitan dengan tingkat prokrastinasi akademik mereka.

Prokrastinasi akademik, atau perilaku menunda-nunda tugas, merupakan salah satu kebiasaan yang dapat menghambat produktivitas mahasiswa. Dalam pandangan Islam, perilaku ini tidak dianjurkan karena bertentangan dengan prinsip efisiensi waktu yang diajarkan oleh agama. Islam sangat menekankan pentingnya memanfaatkan waktu dengan bijak. Hal ini sejalan dengan hadis berikut:

*“Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: masa mudamu sebelum datang masa tuamu, waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, waktu luangmu sebelum datang waktu sibukmu, waktu kayamu sebelum datang waktu miskinmu, dan hidupmu sebelum datang kematianmu”* (HR. Hakim).

Hadis tersebut menegaskan pentingnya memanfaatkan waktu luang dengan bijaksana untuk hal-hal produktif, termasuk menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Dalam konteks akademik, kebiasaan menunda tugas tidak hanya merugikan mahasiswa secara akademik tetapi juga melatih sikap malas yang dapat

memengaruhi karakter mereka dalam jangka panjang. Dalam Islam, bekerja keras dan memanfaatkan waktu adalah bagian dari amal saleh, yang akan mendatangkan berkah bagi kehidupan seorang Muslim (Harmalis, 2021). Dengan demikian, pendekatan Islam terhadap prokrastinasi akademik menekankan pentingnya membangun disiplin diri dan kesadaran untuk menggunakan waktu secara efektif, sehingga seseorang dapat mencapai keberhasilan di dunia dan akhirat.

Hasil penelitian terhadap 67 mahasiswa dari dua angkatan berbeda di Politeknik ATI Padang mengelompokkan tingkat *academic burnout* ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan data yang diperoleh, tidak ada mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah. Sebagian besar mahasiswa, yaitu 57 orang (85,1%), berada dalam kategori sedang, sementara 10 orang (14,9%) masuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa Politeknik ATI Padang mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang. Sedangkan hasil pengelompokan prokrastinasi akademik menunjukkan pola yang serupa. Sebanyak 57 mahasiswa (85,1%) berada dalam kategori sedang, sementara 10 mahasiswa (14,9%) termasuk dalam kategori tinggi. Tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang juga berada pada kategori sedang.

Berdasarkan perbandingan skor data empiris dan hipotetik, ditemukan bahwa rata-rata (*mean*) skor empiris variabel prokrastinasi akademik adalah 172, sedangkan rata-rata skor hipotetiknya sebesar 165. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata skor empiris lebih tinggi daripada skor hipotetik, yang berarti tingkat prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa Politeknik ATI Padang lebih tinggi daripada yang diprediksikan oleh alat ukur.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa dari aspek-aspek dalam prokrastinasi akademik, rata-rata presentase keseluruhan mencapai 67,33%. Aspek dengan skor tertinggi adalah *Personal Initiative* (inisiatif pribadi), yaitu sebesar 74,00%, sementara aspek dengan skor terendah adalah *Distraction of*

*Attention* (pengalihan perhatian), sebesar 55,51%. Dengan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI Padang tergolong tinggi.

*Academic burnout* adalah kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang disebabkan oleh tekanan akademik yang berkepanjangan. Dalam perspektif Islam, menjaga keseimbangan antara usaha dan tawakal (berserah diri kepada Allah) sangat penting untuk mencegah kelelahan semacam ini. Islam mengajarkan umatnya untuk berusaha sebaik mungkin dalam setiap aktivitas, termasuk dalam menuntut ilmu. Namun, usaha tersebut harus disertai dengan kesadaran akan keterbatasan manusia dan kepercayaan bahwa hasil akhir ditentukan oleh Allah SWT. Hal ini tercermin dalam firman Allah:

*"Dan katakanlah: 'Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu...'"* (QS. At-Taubah: 105)

Ayat ini mendorong umat Islam untuk bekerja keras, namun tetap menyadari bahwa Allah yang Maha Mengetahui hasil dari setiap usaha. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini merupakan seruan kepada umat manusia untuk beramal dan bertanggung jawab atas segala perbuatannya. Ketika Allah memerintahkan "*Bekerjalah kamu*", itu bukan hanya sekadar melakukan pekerjaan duniawi, tetapi juga mencakup amal kebaikan yang dilakukan untuk ketaatan kepada Allah.

Makna "*maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu*" adalah bahwa amal manusia tidak pernah lepas dari pengawasan Allah yang Maha Melihat. Rasulullah pun, di masa hidupnya, menjadi saksi atas amal umatnya, dan setelah wafat, amal itu tetap tercatat dan dihadirkan di hadapan Allah. Orang-orang mukmin di sini juga diartikan sebagai umat Islam yang menyaksikan manfaat dari amal yang dilakukan seseorang. Amal yang baik akan menjadi teladan dan kebanggaan umat, sedangkan amal buruk bisa menjadi aib yang mencoreng nama baik. Ibnu Katsir juga menekankan bahwa frasa "*dan*

*kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui yang gaib dan yang nyata*” adalah pengingat tegas bahwa setelah kehidupan di dunia, manusia akan dihadapkan pada perhitungan akhir. Allah mengetahui segala sesuatu, baik yang tampak maupun yang tersembunyi, sehingga tidak ada amal yang bisa disembunyikan dari-Nya.

Ketika Allah berfirman, *“Bekerjalah kamu”*, ini adalah seruan untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab dengan kesungguhan. Dalam konteks akademik, prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan adalah bentuk pelanggaran terhadap perintah ini karena menunjukkan sikap tidak menghargai waktu dan kewajiban. Mahasiswa yang prokrastinasi cenderung menunda tugas atau belajar, sehingga mengabaikan peran dan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar.

*"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah..."* (HR. Muslim)

Menurut tafsir An-Nawawi, istilah "kuat" dalam hadis ini mencakup kekuatan dalam iman, ibadah, pengendalian diri, dan kemampuan menghadapi ujian hidup. Seorang mukmin yang kuat adalah orang yang mampu memanfaatkan potensi dirinya untuk melakukan kebaikan, menegakkan agama, dan membantu orang lain. Dalam konteks perilaku prokrastinasi akademik, dapat dilihat sebagai cerminan kelemahan pada aspek pengelolaan waktu dan tanggung jawab. Seorang mukmin yang kuat, sebagaimana dijelaskan dalam hadis, adalah mereka yang tidak mudah menyerah pada godaan untuk menunda pekerjaan, melainkan bertindak dengan disiplin dan tekad untuk menyelesaikan tanggung jawabnya tepat waktu.

Imam Al-Qurtubi juga menyebutkan bahwa kekuatan seorang mukmin bukan hanya ditentukan oleh tubuhnya, tetapi oleh tekadnya dalam menghadapi kesulitan, seperti tugas berat atau tekanan hidup, termasuk dalam hal akademik. Selain itu, Syekh Yusuf Al-Qaradawi dalam bukunya *Al-Iman wal-Hayat*

menekankan pentingnya iman yang terinternalisasi dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk belajar dan bekerja. Beliau menyebut bahwa iman yang kuat memotivasi seorang muslim untuk menghindari kemalasan dan menyibukkan diri dengan amal yang bermanfaat. Dalam hal ini, prokrastinasi akademik bertentangan dengan prinsip tersebut karena menunda pekerjaan mengakibatkan hilangnya kesempatan untuk mencapai hasil yang optimal. Hadis ini menunjukkan bahwa kekuatan fisik dan mental adalah aspek yang harus dijaga oleh setiap Muslim. Oleh karena itu, dalam konteks akademik, penting bagi mahasiswa untuk menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat, serta menghindari tekanan yang berlebihan yang dapat menyebabkan *burnout*. Mahasiswa yang memiliki rasa syukur dan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dengan demikian, dalam perspektif Islam, menjaga keseimbangan antara usaha dan tawakal, memperkuat spiritualitas, serta mengembangkan sikap syukur dan resiliensi adalah kunci untuk mencegah dan mengatasi *academic burnout*.

Dilihat dari hasil analisis perbandingan antara skor data empirik dan hipotetik, dapat diketahui bahwa mean untuk data empirik variabel *academic burnout* adalah 90, dengan mean data hipotetik sebesar 84. Hal ini menunjukkan mean data empirik lebih tinggi dibandingkan mean dari data hipotetik sehingga dapat disimpulkan bahwa jika dilihat dari rata-rata mahasiswa yang diukur pada saat penelitian, memiliki *academic burnout* lebih dari yang diperkirakan alat ukur, artinya *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa Politeknik ATI Padang lebih tinggi daripada yang diperkirakan oleh alat ukur. Selanjutnya presentase *academic burnout* dari aspek didapatkan hasil rata-rata sebesar 78,75%. Skor tertinggi berada pada aspek *Cynicism* (sinisme) yaitu di angka 82,51% dan skor terendah pada aspek *Exhaustion* di angka 74,91%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa di Politeknik ATI Padang berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan positif antara variabel *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI

Padang. Hubungan yang teridentifikasi antara kedua variabel ini diperoleh dari uji korelasi yang menghasilkan nilai signifikansi (*two-tailed*) sebesar 0,001, yang jelas lebih kecil dari angka batas signifikansi 0,05. Angka ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut sangat signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan yang nyata antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik. Dalam hal ini, *academic burnout* yang merupakan variabel independen, terbukti berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang menjadi variabel dependen dalam penelitian ini.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, ditemukan bahwa nilai korelasi antara kedua variabel tersebut adalah sebesar 0,401. Nilai ini menunjukkan derajat hubungan yang sedang, mengindikasikan adanya korelasi yang cukup kuat namun tidak terlalu tinggi antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik. Korelasi positif yang teridentifikasi ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. Dengan kata lain, mahasiswa yang mengalami *academic burnout* dalam kegiatan akademiknya lebih mungkin untuk menunda-nunda tugas atau kegiatan yang berkaitan dengan akademik. Fenomena ini menggambarkan bagaimana kelelahan mental yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang berlebihan dapat memicu perilaku prokrastinasi.

Selain itu, hubungan positif yang ditemukan ini menunjukkan bahwa kedua variabel saling mempengaruhi secara proporsional. Dengan kata lain, apabila mahasiswa mengalami *academic burnout* yang lebih parah, hal ini kemungkinan akan meningkatkan kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya diselesaikan. Begitu pula sebaliknya, mahasiswa yang sering menunda-nunda tugas akademik berisiko lebih tinggi untuk mengalami *academic burnout* karena semakin lama menunda penyelesaian tugas, semakin besar tekanan yang mereka rasakan. Temuan ini memberikan gambaran yang jelas bahwa kedua faktor tersebut saling terkait dan dapat saling memperburuk kondisi akademik mahasiswa jika tidak ditangani dengan baik.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2023) yang juga menemukan hubungan signifikan antara kejenuhan akademik dan prokrastinasi akademik. Meskipun konteks subjek penelitian berbeda, yaitu antara mahasiswa Politeknik ATI Padang dan siswa SMA Negeri 6 Malang, hasil penelitian menunjukkan pola yang serupa, di mana terdapat korelasi positif yang signifikan antara kejenuhan akademik (atau dalam penelitian ini, *academic burnout*) dengan prokrastinasi akademik. Penelitian Rahayu (2023) menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar **0,414** dengan  $p = 0,000$ , yang juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kejenuhan akademik, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Demikian pula, hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik ATI Padang. Oleh karena itu, kedua penelitian tersebut memiliki kesimpulan yang sama, yakni semakin tinggi tingkat *burnout* atau kejenuhan akademik, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Vitalonary (2021) yang berjudul “Hubungan Burnout Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring”. Penelitian ini dilakukan terhadap 120 mahasiswa, yang menjalani perkuliahan daring selama pandemi COVID-19. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik, dengan nilai korelasi **0,401** ( $p = 0,001 < 0,05$ ). Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa variabel *academic burnout* memberikan kontribusi sebesar **5,4%** terhadap variabel prokrastinasi akademik, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lain seperti manajemen waktu dan beban tanggung jawab non-akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Politeknik ATI Padang, yang juga menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Kedua penelitian ini memiliki kesimpulan yang sama, yaitu semakin tinggi tingkat *academic burnout*, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik, dan

sebaliknya, semakin rendah tingkat *burnout*, maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Maka, hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang dilakukan oleh Vitalonary dan menunjukkan bahwa faktor *academic burnout* dapat berkontribusi terhadap peningkatan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Bedasarkan pemaparan di atas, kedua penelitian ini secara konsisten menunjukkan hubungan positif antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik. Tingginya tingkat kejenuhan atau kelelahan akademik mendorong mahasiswa dan siswa untuk menunda tugas karena kehilangan motivasi dan mengalami kelelahan emosional. Penemuan ini relevan dalam konteks mahasiswa Politeknik ATI Padang yang mungkin menghadapi tekanan serupa, baik dari sisi akademik maupun non-akademik.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Bedasarkan hasil uji korelasi *product moment person* yang dilakukan, didapat nilai signifikansi pada variabel *academic burnout* dan prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,001. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa nilai signifikansi pada kedua variabel memiliki  $<0,05$  yang artinya variabel *academic burnout* dan prokrastinasi akademik dapat dinyatakan memiliki korelasi atau hubungan yang signifikan. Begitu juga dengan nilai koefisien yang didapatkan oleh kedua variabel termasuk sebesar 0,401, yang berada dalam tingkat sedang. Maka dapat diambil kesimpulannya bawa kedua variabel memiliki hubungan positif yang signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan mengenai, “Hubungan antara *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Politeknik Akademi Teknologi Industri (ATI) Padang”, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang menyatakan adanya hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik Akademi Teknologi Industri (ATI) Padang. Sedangkan hipotesis nul ( $H_0$ ) ditolak, menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik.

#### **B. Implikasi**

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi penting dalam pengembangan pemahaman teoritis mengenai hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur ilmiah yang relevan, tetapi juga membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut terkait faktor-faktor yang memengaruhi kedua variabel tersebut. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi panduan bagi

pengambil kebijakan, lembaga pendidikan, serta praktisi dalam merancang kebijakan dan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi *academic burnout* dan meminimalisasi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

Selain itu, hasil penelitian ini memberikan wawasan berbasis bukti yang dapat diterapkan dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran, kesejahteraan mental mahasiswa, dan efektivitas proses akademik secara keseluruhan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada aspek teoretis, tetapi juga memiliki dampak praktis yang signifikan dalam meningkatkan kualitas layanan pendidikan di institusi terkait dan menjawab tantangan nyata yang dihadapi mahasiswa dalam dunia akademik.

### **C. Saran**

Bedasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan, penulis mengajukan beberapa saran yakni sebagai berikut:

#### **1. Bagi Mahasiswa Politeknik ATI Padang**

Mahasiswa disarankan untuk memanfaatkan fasilitas akademik dan non-akademik yang disediakan oleh kampus, seperti layanan konseling, forum diskusi, dan pelatihan manajemen waktu. Selain itu, menjaga pola hidup sehat, seperti tidur yang cukup dan olahraga teratur, juga dapat membantu mengurangi risiko *academic burnout*.

#### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti yang tertarik pada topik ini dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan populasi mahasiswa dari berbagai program studi atau institusi lain untuk memperoleh hasil yang lebih generalis. Selain itu, penggunaan metode penelitian kualitatif juga dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pengalaman mahasiswa terkait *academic burnout* dan prokrastinasi akademik.

### 3. Bagi Lembaga Institusi

Lembaga diharapkan dapat mengevaluasi sistem pembelajaran dan kurikulum untuk mengurangi tekanan akademik yang berlebihan. Penerapan kebijakan yang mendukung keseimbangan akademik, seperti waktu istirahat yang cukup di antara perkuliahan, serta pelatihan bagi dosen tentang tanda-tanda *academic burnout* pada mahasiswa, dapat memberikan dampak positif dalam jangka panjang.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Amelia, M., Arief, Y., & Hidayat, A. (2019). *Hubungan Antara Kedisiplinan Melaksanakan Shalat Wajib dengan Prokratinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*. (Vol. 13, Issue 1).
- Agustriandri, F. (2021). *Hubungan Antara Academic Burnout dengan Prokratinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang di Masa Perkuliahan Daring*. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim: Malang.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arlinkasari, F., Akmal, S. Z. (2017). *Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa*. 1(2).
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Asikainen, H., Parpala, A., & Mikkonen, J. (2020). Student learning processes in higher education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(6), 849–865.
- Avico, R. S., Mujidin. (2014). *Hubungan Antara Konformitas Dengan Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Bengkulu Yang Bersekolah Di Yogyakarta*. In *Jurnal Fakultas Psikologi* (Vol. 2, Issue 2).
- Azwar, S. (2011). *Sikap dan Perilaku Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Bahrer-Kohler, S. (Ed.). (2012). *Burnout for Experts: Prevention in the Context of Living and Working*. Springer.
- Collins, J. (2015). *Good to Great: Why Some Companies Make the Leap and Others Don't*. HarperBusiness.
- Dinata, W. ., Wahyudi, W., & Fikry, Z. . (2023). *Hubungan antara Prokratinasi Akademik dengan Burnout Akademik pada Peserta Didik*. *Jurnal Pendidikan*

*Tambusai*, 7(1), 1438–1445.

- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Ferrari, J. R., & Johnson, J. L. (Eds.). (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Springer.
- Freudenberger., Herbert, J. (n.d.). Herbert J. Freudenberger and the making of burnout as a psychopathological syndrome. 2020.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung. *Jurnal Mediapsi*, 7(1), 17–26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. D. (2013). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. BPK Gunung Mulia.
- Handayani, Sri, W. R. I., & Abdullah, A. (2016). Hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *Jurnal Psikovidya*, 1, 32–39.
- Jacob, R. C., & Dodd, D. K. (2003). *Student procrastination: Causes and effects*. *Psychological Reports*, 92(2), 651–662.
- Kartadinata, S. (2019). *Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Psychology*, 52, 397–422.
- McCloskey, J. D. (2011). The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Thesis*. University of Texas: Arlington.
- Priyatno, D. (2014). *Analisis Statistik Data dengan SPSS*. Gava Media.
- Putri, K. P. D., Nauli, F. A., & Aziz, A. R. (2022). Hubungan *Burnout* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas

- Riau. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2).
- Rahayu, A., et al. (2019). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(2), 85–92.
- Rahayu, N. W., Sari, D. N. (2023). Hubungan Antara Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan. *Nutrix Jurnal*, 7(1).
- Rianto, A. (2010). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Pustaka Media.
- Roza, A. (2018). *Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi*, 14(1), 45–53.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25.
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. In *Anxiety, Stress and Coping* (Vol. 20, Issue 2, pp. 177–196).
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), 135–145.
- Solomon, L. J., Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination : Freuency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT. Alfabet.
- Suid, Syafrina. A, T. (2017). Analisis Kemandirian Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas Iii Sd Negeri 1 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*,

5(1), 70–81.

- Suwanto, I., Fitriyadi, S. (2019). *Burnout Guru BK di Kota Singkawang. Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 127.
- Tan, C. X., Ang, R. P., Klassen, R. M., Yeo, L. S., Wong, I. Y. F., Huan, V. S., & Chong, W. H. (2008). Correlates Of Academic Procrastination And Students' Grade Goals. *Journal Psychology*, 27(2), 135–144.
- Uyanto, S. (2009). *Pedoman Analisis Data dengan SPSS*. Graha Ilmu.
- Vitalonary, H. (2021). *Hubungan Antara Burnout Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring*. Universitas Negeri Semarang.
- Walton, G. M., Cohen, G. L. (2011). A Brief Social-Belonging Intervention Improves Academic And Health Outcomes Of Minority Students. *Journal Science*, 331(6023), 1447–1451.
- Winahyu, B., & Wiryosutomo, H. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Burnout* Mahasiswa Serta Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Kelas Akademik Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.
- Yang, H. J. (2004). Factors Affecting Student Burnout And Academic Achievement In Multiple Enrollment Programs In Taiwan's Technical-Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.

