

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh pembelajaran dari berbagai disiplin ilmu, pendidikan juga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, baik dalam keluarga, masyarakat dan bangsa. Kemajuan suatu bangsa juga dapat ditentukan oleh tingkat keberhasilan pendidikan (Ilyas & Suryadi 2017). Pendidikan juga dapat diperoleh baik secara formal maupun non formal. Pendidikan secara formal seperti di Perguruan Tinggi diharuskan menghasilkan individu yang kreatif. Namun untuk menjadi individu yang mandiri, kreatif, tangguh, dan bermartabat tidaklah mudah, ada beberapa proses pembelajaran yang harus dilalui (Miftahul Jannah & Muis, 2014).

Salah satu contoh institusi Perguruan Tinggi adalah Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Visi dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta yaitu “Menjadi Universitas Unggul, Mutu, dan Bermanfaat bertaraf Internasional pada tahun 2029”. Untuk mewujudkan visi tersebut Universitas Mercu Buana Yogyakarta menaruh harapan yang tinggi pada mahasiswanya untuk dapat menyelesaikan studinya dengan sungguh-sungguh dan tepat waktu. Hal tersebut sejalan dengan tanggung jawab mahasiswa yang menuntut ilmu di Perguruan Tinggi pada umumnya, yang harus dilakukan baik pada saat kuliah berlangsung seperti menyelesaikan tugas-tugas studi atau aktifitas-aktifitas non akademik (misalnya organisasi kemahasiswaan, bekerja, dll) (Avico & Mujidin, 2014).

Fenomena yang terjadi dikalangan mahasiswa saat ini ialah kuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja merupakan fenomena peran ganda mahasiswa (Robert & Saar, 2012). Kuliah dan bekerja adalah dua hal aktivitas yang berbeda dan tentunya memiliki tanggung jawab yang berbeda pula. Alasan mahasiswa kuliah sambil bekerja di antaranya karena kebutuhan ekonomi, hobi, atau mencari pengalaman, dll. Misalnya saja mahasiswa yang kuliah dan bekerja sebagai seorang barista. Pagi sampai siang hari mahasiswa tersebut mengikuti perkuliahan sebagai seorang mahasiswa, sedangkan sore sampai malam hari mahasiswa harus berperan dan bekerja sebagai barista. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut agar mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya, baik dalam manajemen waktu antara waktu yang digunakan untuk bekerja dan kuliah, kedisiplinan, baik itu dalam urusan pekerjaan maupun dalam perkuliahan, dan juga memperhatikan kondisi kesehatan fisik karena mahasiswa harus membagi peran antara menjadi seorang mahasiswa dan karyawan. Menjadi sosok peran ganda yaitu kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang mudah. Memilih menjadi sosok peran ganda ini tentunya memiliki manfaat dan juga resiko tersendiri bagi ke berlangsungan pendidikan mahasiswa dan di sisi lain bekerja juga menimbulkan efek negatif bagi mahasiswa (Mardelina, 2017).

Mardelina (2017) mengatakan salah satu manfaat dari mahasiswa yang bekerja di antaranya adalah untuk membantu meringankan beban orangtua dalam membiayai perkuliahan, memperoleh pengalaman didalam bidang pekerjaan serta mengajarkan mahasiswa untuk menjadi mandiri. Namun ada beberapa resiko yang dapat terjadi pada mahasiswa yang bekerja salah satunya adalah berkurangnya waktu untuk belajar, waktu berkumpul bersama teman, dan waktu untuk istirahat

sehingga menimbulkan dampak negatif pada aktivitas belajar, produktivitas dan prestasi akademik. Akibatnya, banyak pekerjaan yang tertunda, baik itu dalam hal pekerjaan akademik (belajar, dan mengerjakan tugas) dan non akademik (bekerja) (Mardelina, 2017). Perilaku menunda-nunda pekerjaan tersebut sering disebut dengan istilah prokrastinasi. Sehingga, prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku menunda-nunda tugas di bidang akademik (Arumsari, 2016).

Perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas kuliah dalam istilah psikologi di sebut prokrastinasi, yaitu suatu perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan (Fauziah, 2016). Ferrari, Johnson, dan Mc Cown (1995) menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas, suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait*. Prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas (Ghufron & Rismawita, 2017). Salomo dan Rothblum (dalam Fauziah, 2016), mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.

Ghufron dan Rismawati (2017) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat dimanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat di ukur dan diamati di antaranya yaitu: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas,

kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja nyata dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Prokrastinasi menjadi sangat penting untuk diteliti karena frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi (Salomo & Rothblum, 1984; Steel, 2007; Surijah, 2007, dalam Ursia., dkk 2013). Di dukung dari penelitian oleh Surijah (dalam Ursia, dkk 2013) pada Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang tergolong memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi sampai sangat tinggi adalah 30,9% (dari 316 mahasiswa). Sejalan dengan hasil penelitian Jannah (2004) menunjukkan bahwa dari 307 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Univeritas Negeri Surabaya tingkat perilaku prokrastinasi akademik terhadap 167 mahasiswa (55%) pada kategori sedang dan 90 mahasiswa (29%) pada kategori tinggi dan 50 mahasiswa (16%) tergolong melakukan prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Tugas akademik yang paling sering ditunda oleh mahasiswa adalah penundaan dalam membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yaitu sebanyak 285 mahasiswa (93%).

Sejalan dengan hasil penelitian Septiyani (2018) yang menunjukkan bahwa dari 100 subjek di salah satu Universitas di Yogyakarta terdapat 44 orang subjek (73,33%) masuk dalam kategori tinggi. Sisanya 15 orang subjek (25%) masuk dalam kategori sedang dan pada kategori rendah 1 orang subjek (1,67%). Berdasarkan hasil tersebut mahasiswa yang bekerja banyak yang melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif pada perkuliahan.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada sabtu tanggal 29 juni 2019 di kampus 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta,

pada 10 orang mahasiswa yang bekerja masuk dalam semester dua di dapatkan hasil wawancara bahwa mahasiswa sering menunda pekerjaan yang diberikan dosen lantaran jadwal yang berbenturan dengan pekerjaan, kemudian mahasiswa mengerjakan tugas jika sudah sangat *urgent*, mahasiswa sering mengalami keterlambatan, kemudian mahasiswa mengatakan bahwa dalam pengerjaan tugas mahasiswa cenderung memilih waktu yang mepet dalam pengerjaan tugas, mahasiswa juga susah untuk membagi waktu, mahasiswa cenderung memprioritaskan pekerjaan dan sering menggunkan waktunya untuk jalan-jalan guna menghibur diri agar dapat menghilangkan stres.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti dapatkan di lapangan, dapat disimpulkan 7 dari 10 mahasiswa yang bekerja memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi. Hal tersebut ditunjukkan pada ciri penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, subjek mengaku bahwa sering menunda pekerjaan yang diberikan dosen lantaran jadwalnya berbenturan dengan pekerjaan, kemudian subjek mengerjakan tugas jika sudah sangat *urgent*. Pada ciri keterlambatan dalam mengerjakan tugas, subjek sering mengalami keterlambatan lantaran karena kelelahan yang justru membuat subjek cenderung memilih waktu yang mepet dalam pengerjaan tugas. Pada ciri kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja nyata, subjek cenderung susah untuk membagi waktu, awalnya subjek mempunyai niatan dalam mengerjakan tugas tepat waktu lantaran ada kepentingan yang lain maka subjek melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas tersebut. Pada ciri yang terakhir yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, subjek mengatakan cenderung memprioritaskan pekerjaan dan juga

menggunakan waktunya untuk jalan-jalan guna menghibur diri agar dapat menghilangkan stres.

Terlepas dari hal itu mahasiswa sebagai subjek yang belajar di Perguruan Tinggi tentunya akan berhadapan dengan rutinitas kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas dari dosen, dan lain sebagainya. Ada banyak tugas dan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa inilah, maka diperlukannya kemampuan pengaturan waktu yang baik agar semua kegiatan-kegiatannya dapat berjalan dengan baik (Jannah, 2014). Prayitno (dalam Damri, 2017) mengatakan bahwa salah satu faktor penentu kesuksesan mahasiswa di Perguruan Tinggi adalah sejauh mana mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan dengan baik tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik dan tepat waktu. Menurut Ferrari dan Morales (dalam Ursia, Siaputra, dan Sutanto, 2013) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Utomo (dalam Ursia, dkk 2013) menyebutkan bahwa prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah.

Kerugian lain yang ditimbulkan dari sikap prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*. Ini menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Disamping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah (Damri, 2017)

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik penting untuk dilakukan, dari hasil penelitian prokrastinasi memberikan dampak. Pada penelitian yang dilakukan Zahra (2019) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *hardiness* maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi, dan sebaliknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggawijaya (2013) adanya hubungan positif antara depresi dan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat depresi seseorang semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan, dan sebaliknya. Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2008) yang mengatakan terdapat hubungan yang positif antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik. Jika seorang yang mengalami *student burnout* semakin tinggi maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasinya, dan sebaliknya. Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat prokrastinasi tinggi, rentang memiliki *hardiness*, depresi, dan *burnout* yang tinggi.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis seseorang. Kondisi fisik individu yaitu kondisi tubuh atau jasmani seseorang yang dapat dilihat dari kesehatan individu. Kondisi psikologis individu suatu kondisi jiwa seseorang, baik itu dari emosi, perasaan, sikap atau lain-lain yang bersangkutan dengan psikologisnya. Kondisi psikologis individu yang lelah juga menjadi penyebab mahasiswa melakukan tindakan prokrastinasi. Kelelahan (*fatigue*) merupakan keadaan dimana tubuh dan jiwa merasa letih bukan hanya

sekedar lelah, tetapi lesu dan tidak bergairah, menggambarkan keadaan fisik dan mental menjadi lelah dan lemah. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua, dan kondisi lingkungan terutama terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan penuh pengawasan.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, terdapat faktor individu yang yang dapat mempengaruhi prokrastinasi. Salah satu faktor individu yang dapat menyebabkan prokrastinasi adalah pada kondisi psikologis individu yang mengalami kelelahan emosional. Kreitner dan Kinicki (dalam Hanum, 2017) mengatakan bahwa *burnout* yaitu sebagai kondisi kelelahan emosional. Lebih lanjut Roza (2018) mengatakan salah satu faktor yang mendasari mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik di antaranya karena merasa kelelahan dan keengganan untuk menjalani aktivitas hal itu lah yang dikatakan *academic burnout*. Dari pernyataan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa *academic burnout* adalah salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik. (Jacobs & Dodd, 2003) menyebutkan bahwa beban akademik yang berlebihan dapat menimbulkan *burnout* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Karniati (2012) menunjukkan bahwa tingkat *burnout* pada mahasiswa psikologi di salah satu Universitas di Malang pada 80 responden, seluruhnya berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 100% dengan frekuensi 80 responden, sedangkan pada kategori sedang dan rendah memperoleh hasil presentase sama yaitu 0% dengan frekuensi 0 responden. Pada penelitian yang dilakukan Roza (2018) menunjukkan adanya hubungan antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan kelelahan terhadap aktivitas kerja yang tidak diapresiasi oleh pihak sekolah hubungan dengan perilaku

prokrastinasi akademik. Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2008) yang mengatakan terdapat hubungan yang positif antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik. Jika seorang yang mengalami *student burnout* tinggi maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasinya, dan sebaliknya.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada hari Rabu, 2 Oktober 2019 kepada 10 orang mahasiswa yang bekerja. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki perasaan lelah secara fisik maupun mental terhadap rutinitas hariannya seperti harus berangkat kuliah setelah bekerja dan juga ada yang berangkat kerja setelah kuliah, subjek terkadang tidak dapat mengontrol perasaan emosionalnya, subjek juga mengatakan ingin meninggalkan aktivitas perkuliahannya, karena merasa berat dengan aktivitasnya dan subjek juga mengatakan bahwa kuliah hanya menambah beban, karena banyak tugas-tugas yang harus dikerjakan. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti dapatkan di lapangan, dapat disimpulkan bahwa 6 dari 10 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki kecenderungan *burnout*. Hal ini ditunjukkan dengan aspek Kelelahan emosional yang dibuktikan bahwa mahasiswa memiliki perasaan lelah secara fisik maupun mental terhadap rutinitasnya sebagai seorang mahasiswa dan juga karyawan seperti harus berangkat kuliah setelah bekerja dan juga ada yang berangkat kerja setelah kuliah. Pada aspek Depersonalisasi mahasiswa terkadang merasa tidak bisa mengontrol perasaan emosionalnya, terkadang subjek menjadi seorang yang apatis, tidak begitu menghiraukan lingkungan sekitarnya. Pada aspek perasaan prestasi yang rendah mahasiswa mengatakan ingin meninggalkan aktivitas perkuliahannya, karena merasa berat

dengan aktivitasnya dan subjek juga mengatakan bahwa kuliah hanya menambah beban, karena banyaknya tugas-tugas yang harus dikerjakan dan diselesaikan.

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

Menurut (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Barker, 2002) *academic burnout* mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa. Aspek-aspek *academic burnout* menurut Yang (2004) yaitu: (a) Kelelahan emosional. Aspek ini merupakan kelelahan yang disebabkan oleh perasaan emosional dan psikologis yang berlebihan hingga kurangnya energi pada individu yang merujuk pada perasaan frustrasi dan ketegangan pada individu. (b) Kecenderungan untuk depersonalisasi (sinisme). Aspek ini mengacu pada suatu upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional, bersikap sinis, apatis dan memperlakukan orang lain sebagai objek. (c) Perasaan prestasi yang rendah. Aspek ini mengacu pada kecenderungan individu untuk mengevaluasi dirinya

secara negatif, penurunan perasaan kompetensi akademik dan perasaan tidak puas dengan performa pekerjaan, dimana individu tersebut menilai rendah kemampuan diri sendiri.

Tuckman (1991) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik mengacu pada kondisi individu yang meninggalkan, menunda atau menghindari tugas akademik yang seharusnya diselesaikan. Salah satu faktor yang mendasari mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik di antaranya karena merasa kelelahan dan kengganan untuk menjalani aktivitas hal itu yang dikatakan *academic burnout* (Roza, 2018). Yang (2004) mengatakan bahwa *academic burnout* mengacu pada beban, stres atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi (sinisme), dan perasaan prestasi yang rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Putri (2008) yang mengatakan terdapat hubungan yang positif antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik, jika seseorang yang mengalami *student burnout* semakin tinggi maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasinya, dan sebaliknya. Law (2007) mengatakan bahwa mahasiswa dengan *academic burnout* yang tinggi akan melewatkan kelas (absen), tidak mengerjakan tugas perkuliahan, mendapatkan hasil ujian yang buruk hingga berpotensi di dikeluarkan dari perguruan tinggi. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa sering melakukan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ghufron, 2017). Sebaliknya mahasiswa

dengan *academic burnout* yang rendah akan mengikuti jadwal perkuliahan, mengerjakan semua tugas perkuliahan, mendapatkan nilai ujian yang baik hingga berpotensi akan cepat lulus (Law, 2007). Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa akan segera mengerjakan tugas menyelesaikan tugas akademiknya dengan tepat waktu.

Dengan adanya penelitian sebelumnya tentang *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik seperti penelitian Putri (2018) yang berjudul “Hubungan antara *student buurnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi”. Persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan yaitu sama-sama menjadikan variabel *burnout* dan prokrastinasi akademik sebagai variabel yang akan diteliti. Sedangkan perbedaan yang pertama terletak pada lokasi penelitian, yaitu dalam universitas yang berbeda. Perbedaan yang kedua terletak pada subjek penelitiannya, dijelaskan pada peneliti sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa yang menyusun skripsi, sedangkan pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang bekerja, dan perbedaan yang terakhir terletak pada sumber utama yang digunakan dalam variabel *burnout* pada penelitian sebelumnya menggunakan teori *burnout* dari Schaufeli (2002) sedangkan pada penelitian ini peneliti memilih teori *burnout* dari Yang (2004) sehingga peneliti berusaha untuk mengembangkan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan urain diatas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan anatara *academic*

burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang bekerja?.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang bekerja.

2. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan khususnya bagi ilmu psikologi.

a. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan dan psikologi industri dan organisasi mengenai hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja serta sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah diharapkan dapat memberi manfaat bagi mahasiswa yang bekerja agar mampu mengurangi prokrastinasi akademik yaitu dengan cara menurunkan *academic burnout*.