**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YANG BEKERJA**

By: Yohanes Agus Adi Saputra⁽¹⁾, Sowanya Ardi Prahara⁽²⁾

Faculty of Psychology University Mercu Buana of Yogyakarta

[yohanesputraheri@gmail.com](mailto:yohanesputraheri@gmail.com) ⁽¹⁾, [sowanya\_hara@yahoo.com](mailto:sowanya_hara@yahoo.com)⁽²⁾

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang bekerja. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 orang yang memiliki karakteristik kuliah sambil bekerja. Cara pemilihan subjek dengan menggunakan metode *purposive sampling.* Pengambilan data penelitian ini menggunkan Skala *Academic Burnout* dan Skala Prokrastinasi Akademik. teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,729 dengan p = 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. deterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0.532, variabel *academic burnout* memberikan sumbangan efektif sebesar 53,2% terhadap variabel prokrastinasi akademik dan sisanya 46,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor internal lainnya yaitu, kondisi fisik individu dan juga faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

**Kata kunci:** prokrastinasi akademik, *academic burnout*

***The Relationship Between Academic Burnout And Academic Procrastination In The University Students Of Mercu Buana Yogyakarta Working***

By: Yohanes Agus Adi Saputra⁽¹⁾, Sowanya Ardi Prahara⁽²⁾

Faculty of Psychology University Mercu Buana of Yogyakarta

[yohanesputraheri@gmail.com](mailto:yohanesputraheri@gmail.com) ⁽¹⁾, [sowanya\_hara@yahoo.com](mailto:sowanya_hara@yahoo.com)⁽²⁾

**Abstract**

This research aims to determine the relationship between academic burnout and academic procrastination of students at the University of Mercu Buana Yogyakarta working. The proposed hypothesis is that there is a positive relationship between the academic burnout and academic procrastination of students at the University of Mercu Buana Yogyakarta working. The subject in this study amounted to 60 people who had the characteristics of lectures while working. How to selection the subject by using the Purposive sampling method. The retrieval of this research data use the Academic Burnout scale and academic procrastination scale. The data analysis techniques used were the correlation of the product moment from Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained coefficient of correlation (R) of 0.729 with P = 0.000 (P < 0.05). The results showed that there was a significant positive relationship between the academic burnout and academic procrastination. The deterination hypothesis in this study shows coefficient of determination (R2) of 0532, the academic burnout variable provides an effective contribution of 53.2% to the academic procrastination variable and the remainder is 46.8% influenced by other factors that are not researched in this study such as other internal factors that are, the physical condition of the individual as well as external factors such as parental parenting and environmental.

***Keywords:*** *academic procrastination, academic burnout*

**PENDAHULUAN**

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 tangguh, bermartabat, mandiri dan kreatif tidaklah mudah, ada beberapa proses pembelajaran yang harus dilalui (Jannah & Muis, 2014). Mahasiswa yang menuntut ilmu di Perguruan Tinggi memiliki tanggung jawab yang harus dilakukan baik pada saat kuliah berlangsung dan juga saat menyelesaikan kuliahnya. Mahasiswa tidak akan terlepas dari keharusan menyelesaikan tugas-tugas studi dan juga aktivitas-aktivitas lainnya, baik itu yang bersifat akademik (misalnya belajar, mengerjakan tugas) maupun non akademik (misalnya organisasi kemahasiswaan, bekerja, dll) ( Avico & Mujidin, 2014).

Kebutuhan akan hidup yang kian hari kian meningkat pula yang membuat mahasiswa harus mencari jalan keluar untuk mampu mencukupi kebutuhan sehari-harinya baik untuk biaya hidupnya maupun untuk pendidikan. Sebagian besar mahasiswa mencari jalan keluar dengan cara bekerja (Mardelina & Muhson, 2017). Mahasiwa yang kuliah sambil bekerja merupakan fenomena peran ganda mahasiswa (Robert & Saar, 2012). Mahasiwa yang kuliah sambil bekerja dituntut agar mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya, baik dalam memanajemen 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).

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

Ketika seorang mahasiswa tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegitan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia. Tugas pun menjadi terbengkalai dan penyelesaian tugas menjadi tidak maksimal hingga berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terlambatnya seorang mahasiswa meraih kesuksesan (Savira, 2013). Mahasiwa yang bekerja cenderung kesulitan untuk tidak dapat membagi waktunya dengan baik. Akibatnya, banyak pekerjaan yang tertunda, baik tu dalam hal pekerjaan akademik (belajar, dan mengerjakan tugas) dan non akademik (bekerja). Perilaku menunda-nunda pekerjaan tersebut sering disebut dengan istilah prokrastinasi. Sehingga, prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku menunda-nunda tugas di bidang akademik (Arumsari, 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, & 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 dan 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) megatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat dimanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat di ukur dan diamati diantaranya yaitu: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

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 Uiversitas 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 perkuliah.

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 dalah 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* makan 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 capek, 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 diantaranya 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 berapa pada kategori tinggi, yaitu sebesar 100% dengan freskuensi 80 responden, sedangan pada kategori sedang dan rendah memperoleh hasill presentase sama yaitu 0% dengan freskuensi 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 diapresiasikan 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.

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) mengataan bahwa *burnout* yaitu sebagai kondisi kelelahan emosional dan sikap-sikap negatif dari waktu kewaktu. 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, kencenderungan 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 frustasi dan ketegangan pada individu. (b) Kecenderungan untuk depersonalisasi (sinisme). Aspek ini mengacu pada suatu upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional, bersikap sinis, apatis dan memperlakukan orang lain sebagai obek. (c) Perasaan prestasi yang rendah. Aspek ini mengacu pada kencenderungan 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 kerena 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 kelelahn 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 keluarkan dari perguruan tinggi. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa sering melakukan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ghufron, 2017). Sebaliknya mahasiswa dengan *academic burnout* yang rendah akan mengikuti jadwal perkuliahan, mengerjakan semua tugas perkuliahan, mendapatkan nilai ujian yang baik hingga berpotensi akan cepat lulus (Law, 2007). Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa akan segera mengerjakan tugas menyelesaikan tugas akademiknya dengan tepat waktu.

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.

Adapun tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang bekerja. Manfaat secara teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khusunya 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. Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah diharapakan dapat memberi manfaat bagi mahasiswa yang bekerja agar mampu mengurangi prokrastinasi akademik yaitu dengan cara menurunkan *academic burnout*.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 60 responden. Pada penelitian ini peneliti mengambil subjek berdasarkan dengan pemenuhan karakteristik yaitu mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas X. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yang terdiri dari Skala Prokrastinasi Akademik yang telah disusun oleh peneliti sebelumnya yaitu, Septiyani (2018). Skala ini disusun berdasarkan komponen prokrastinasi akademik yang disusun oleh Ferrari, dkk. (dalam Guhfron dan Risnawati, 2012) yang meliputi: Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi, kesenjangan waktu antara rencana kinerja aktual dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skala *Academic Burnout* yang telah disusun oleh peneliti sebelumnya, Orpina (2019) yang didasarkan pada aspek-aspek menurut Yang (2004) yang meliputi: Kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi (sinisme), dan perasaan prestasi yang rendah.

Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 20 aitem dengan indeks daya beda bergerak dari rentang 0,306-0780 dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,916. Dengan demikian Skala Prokrastinasi Akademik merupakan pengukuran yang reliabel. Skala *Academic Burnout* terdiri dari 15 item dengan indeks daya beda bergerak dari rentang 0,333-0,724 dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,916. Dengan demikian Skala *Academic Burnout* merupakan pengukuran yang reliabel. Berdasarkan data tentang reliabilitas alpha uji daya beda dari Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala *Academic Burnout*, dapat disimpulkan bahwa Skala Prokrastinasi Akademik dan *Academic burnout* tersebut valid dan reliabel, sehingga layak digunakan dalam penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,729 dengan p = 0,000 (p<0,050) berarti ada korelasi yang positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka, semakin tinggi prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah *academic burnout* maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Besarnya nilai R = 0,729 yang artinya antara variabel *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik memang terdapat korelasi. Selain itu hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisiensi determinasi (R2) sebesar 0, 532 yang menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* memberikan sumbangan efektif sebesar 53,2% terhadap variabel prokrastinasi akademik dan sisanya sisanya 46,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor internal lainnya yaitu, kondisi fisik individu dan juga faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi (rxy) sebesar 0,729 dengan p = 0,000. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa *academic burnout* mempunyai peran penting terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah tingkat *academic burnout* maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

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

*Academic Burnout* diartikan sebagai sindrom psikologis yang disebabkan adanya rasa kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penghargaan diri yang rendah yang menebabkan seseorang terganggu, hingga menyebabkan penurunan pencapaian pretasi pribadi dan mengacu pada stres atau beban yang disebabkan oleh kegiatan belajar. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0.532, menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* memberikan sumbangan efektif sebesar 53,2% terhadap variabel prokrastinasi akademik dan sisanya 46,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor internal lainnya yaitu, kondisi fisik individu dan juga faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Sedangkan hasil kategorisasi prokrastinasi akademik yaitu kategorisasi tinggi sebesar 3,3% (2 subjek), kategorisasi sedang sebesar 81,6 % (49 subjek), dan kategori rendah sebesar 15% (9 subjek). Pada kategorisasi variabel academic burnout yaitu kategorisasi tinggi sebesar 1,6% (1 subjek), kategori sedang sebesar 55% (33 subjek), dan kategori rendah sebesar 43.3% (26 subjek). Sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki prokrastinasi akademik dan academic burnout dalam kategori sedang.

Yang (2004) mengatakan bahwa academic burnout mengacu pada beban, stres atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi yang rendah. Mahasiswa dengan academic burnout yang tinggi akan melewatkan kelas (absen), tidak mengerjakan tugas perkuliahan, mendapatkan hasil ujian yang buruk hingga berpotensi dikeluarkan dari perguruan tinggi (Law, 2007). Menurut Yang (2004) academic burnout terbagi dalam 3 aspek yaitu, kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi dan perasaan prestasi yang rendah.

Aspek kelelahan emosional, aspek ini membahas mengenai kelelahan yang disebabkan oleh perasaan emosional dan psikologis yang berlebihan hingga kurangnya energi pada individu yang merujuk pada perasaan frustasi dan ketegangan pada individu (Yang 2004). Maemunah (2018) mengatakan bahwa individu yang mengalami kelelahan emosional tidak dapat mengatasi tuntutan pekerjaan dan cenderung merasa bahwa hidupnya terasa kosong dan melelahkan. Kelelahan emosional yang rendah dapat mempengaruhi kenerja individu, digambarkan dengan perasaan senang, bersemangat, bertenaga dan tidak mudah putus asa (Maemunah 2018). Sardiman (dalam Nitami, dkk 2015) mengatakan bahwa individu yang mempunyai perasaan senang, bersemangat dalam belajar, rasa bertanggung jawab terhadap tugas dan tidak mudah menyerah, akan meluangkan waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas. Hal ini didukung dengan penuturan subjek di lapangan yaitu subjek merasa optimis terhadap tugas-tugas yang diberikan dosen. Subjek juga menuturkan bahwa subjek tidak mudah marah ketika disinggung mengenai tugas-tugas akademiknya. Subjek juga mengatakan bahwa subjek merasa tidak begitu lelah sepulang dari kuliah. Selanjutnya subjek menuturkan bahwa subjek betanggung jawab atas tugas-tugas yang diberikan dosen dan subjek juga menuturkan bahwa subjek merasa tidak mudah menyerah dalam mengerjakan tugas.

Aspek kecenderungan untuk depersonalisasi (sinisme), aspek ini mengacu pada suatu upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosinal, bersikap sinis, apatis dan memperlakukan orang lain sebagai objek (Yang, 2004). Individu yang mengalami depersonalisasi cenderung memiliki sikap dan perasaan yang negatif terhadap orang-orang disekitarnya (Balkis, 2014). Mahasiswa yang memiliki tingkat depersonalisasi yang rendah, memiliki sikap dan perasaan yang positif terhadap lingkungannya, sehingga individu merasa nyaman dalam perkuliah, memiliki rasa kepedulian yang tinggi terhadap individu lain dan selalu hadir saat terdapat jadwal kuliah (Maemunah 2018). Hal ini didukung dengan penuturan subjek di lapangan yaitu subjek merasa tertarik dengan studinya semenjak kuliah sambil bekerja, subjek juga merasa atusias dalam mengikuti kegiatan perkuliahannya semenjak kuliah sambil bekerja sehingga subjek banyak melakukan interkasi dengan teman-teman perkuliahannya. Subjek juga menuturkan bahwa subjek tidak terbebani dengan aktifitasnya selama ini yaitu kuliah sambil bekerja,dan subjek juga membantu tugas teman-teman perkuliahannya.

Perasaan prestasi yang rendah, aspek ini mengacu pada kecenderungan individu untuk mengevaluasi dirinya secara negatif, penurunan perasaan kompetensi akademik dan perasaan tidak puas dengan performa pekerjaan, dimana individu tersebut menilai rendah kemampuan diri sendiri (Yang, 2004). Ketika individu menilai harga dirinya rendah maka secara umum individu tersebut merasa tidak berharga (Burka dan Yuan, dalam Tetan, 2013). Mahasiwa yang menilai harga dirinya rendah dalam kategori rendah maka mahasiswa akan merasa berharga, memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan optimis dalam perkuliahan. (Maslach, 1981). Sehingga individu yang mempunyai kepercayaan diri yang baik akan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, mudah untuk berinteraksi dengan mahasiswa lainya, mampu berpendapat dengan baik dan menghargai pendapat orang lain (Syam, 2017). Hal ini didukung dengan penuturan subjek di lapangan yaitu subjek mampu mengerjakan tugas yang diberikan dosen. Subjek juga merasa yakin dapat menyelesaikan studinya. Subjek juga menuturkan bahwa subjek merasa bersemangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen. Subjek juga merasa mampu dalam menyelesaiakn tugas-tugas yang diberikan dosen dan dapat mengikuti proses perkulihan dengan baik.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa daerah Yogyakarta yang bekerja. Hal tersebut dapat dilihat dari diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,729 dengan taraf signifikan p = 0,000 (p < 0,05). Artinya semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *academic burnout* maka, semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

Sedangkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki *academic burnout* pada tingkat sedang dengan persentase subjek 55% dan prokrastinasi akademik pada tingkat sedang dengan persentase subejk 81,6%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0.532, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* memberikan sumbangan efektif sebesar 53,2% terhadap variabel prokrastinasi akademik dan sisanya 46,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor internal lainnya yaitu, kondisi fisik individu dan juga faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

**SARAN**

Bagi mahasiswa yang bekerja untuk mempertahankan prokrastinasi akademik yang rendah dengan cara mempertahankan academic burnout yang rendah pula, dengan cara menurunkan kelelahan emosional guna menikmati masa perkulihannya, menurunkan kecenderungan untuk depersonalisasi (sinisme) guna meningkatkan kepedulian yang tinggi terhadap individu lainnya, dan menurunkan perasaan prestasi yang rendah guna meningkatkan kepercayaan diri yang tinggi.

Bagi peneliti selanjutnya diharuskan untuk lebih menggali teori dan faktor-faktor lainya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti, faktor internal lainnya yaitu, kondisi fisik individu dan juga faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkunga. Untuk menghindari hambatan dalam proses pengambilan data penelitian, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menyesuaikan dengan jadwal subjek agar memudahkan pengambilan data.

**DAFTAR PUSTAKA**

Almeryasandy, Fanti. (2013). Hubungan antara emotional exhaustion dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi iniversitas Surabaya. Skripsi

Anggawijaya, S. (2013). Hugbungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *2*(2), 1–12. https://doi.org/10.1901/jeab.1987.48-117

Arikunto, Suharsimi. 1998. Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.

Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Arumsari, A. D. & Sugito. M. (2014). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Talenta Psikologi*, *III*(2), 180–191.

Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi (Edisi 2).* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas (Edisi 4).* Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). *Metode penelitian.* Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi.* Yogyakarta. : Pustaka Belajar.

Balkis, M. (2014). The relationship between academic procrastination and students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *28*–*1*(28), 68–78.

El, M. J. T. (2013). Hubungan antara self esteem dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2010 fakultas psikologi universitas Surabaya. *CALYPTRA : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *2*(1), 1–17. Diambil dari http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/244

Fauziah, H. H. (2016). Fakor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(2), 123–132. https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453

Ferrari, Joseph R., Johnson, Judith L., & Mc Cown, William G. (1995). *Procrastination and task avoidance*; *theory, research, and treatmnet*. Plenum Press, New York.

Fitria, S. & Y. S. (2013). Self regulated learning (srl) dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *1*(1), 66–76. https://doi.org/10.22219/JIPT.V1I1.1358

Fuady Anwar, Engkizar, & D. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *jurnal edukasi*, 74–95. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/je.v3i1.1415

Greenberg, J. (1990). Organizational justice: yesterday, today, and tomorrow. *Journal of Management*, *16*(2), 399–432. https://doi.org/10.1177/014920639001600208

Ghufron, M. Nur & Rismawita, Rini. (2017). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hadi, S. (2017). *Metodologi riset.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Hanum, S. A. (2017). Hubungan antara emotional labor dengan burnout pada pegawai badan pusat statistik (bps) kota Semarang. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, *6*(2), 21–30.

Hardiyanti, R. (2013). Burnout ditinjau dari bid five factors personality pada karyawan kantor pos pusat malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, *44*(3), 291–303. https://doi.org/10.1353/csd.2003.0028

Kurniati, Faridah. (2012). Hubungan antara stres dengan burnout pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negri uin maulana malik ibrahim Malang. *Skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Law, D. W. (2007). Exhaustion in university students and the effect of coursework involvement. *Journal of American College Health*, *55*(4), 239–245. https://doi.org/10.3200/JACH.55.4.239-245

Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., … Fakultas. (2015). Coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, *1*(2), 48–57.

Maemunah, M. (2018). Aalisis Keterkaitan role conflictdan burnout terhadap job outcomes auditor internal (survey pada auditor internal di 7 BUMN Kota Bandung). *Journal of Chemical Information and Modeling*, *19*(1), 1–8. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout author. *Journal of Occupational Behaviour*, *2*(2), 99–113.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 397–422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Miftahul Jannah, &, & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Surabaya. *BK UNESA*, *4*(3), 1–8.

Muhammad Ilyas, & S. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam terpadu (it) boarding school Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Pemikiran Islam*, *41*(1), 71–82.

Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Konselor*, *4*(1), 1–12. https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00

Nugroho, H. R., Susilo, H., & Iqbal, M. (2016). *Pengaruh job burnout dan kepuasan kerja melalui komitmen organisasi terhadap kinerja karyawan*. *37*(2), 173–182.

Nurcahyanti, Dwi. (2017). Pendekatan art therapy pada mahasiswa yang mengalami academic burnout. *Skripsi* Fakultas Psikologi Univesitas Muhammadiah Malang.

Nurwiyanti. (2017). Hubungan kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademiksiswa kelas viii smpn 2 ngantru kabupaten Tulungagungtahun pelajaran 2015/2016. *FKIP- Bimbingan dan Konseling*, 1–10.

Orpina, Septriyan. (2019). Hubungan antara self-efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja. *Skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Yogyakarta.

Putri., R., A., Eka (2018). Hubungan antara student burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Skripisi* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri Sulltan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.

Rico Septian Avico, M. (2014). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bengkulu yang bersekolah di yogyakarta. *Empathy*, *2*(2), 62–65.

Robert, P., & Saar, E. (2012). Learning and working: the impact of the “double status position” on the labour market entry process of graduates in cee countries. *European Sociological Review*, *28*(6), 742–754. https://doi.org/10.1093/esr/jcr091

Roza, Fachrur. (2018).Hubungan antara student burnout dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma swasta dharma patrra Pangkar Beranolan. *Skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Medan.

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, *14*(3), 204–220. https://doi.org/10.1108/13620430910966406

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *33*(5), 464–481. https://doi.org/10.1177/0022022102033005003

Septiyani, Tria. (2018). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Yogyakarta.

Sholikhan. (2009). Pengaruh kelelahan emosional terhadap kepuasan kerja dan dampaknya terhadap kinerja guru. *Jurnal Ekonomi Modernisasi*, 238–253.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination- frequency and cognitive - behavioral correlate 1984 (laura solomon, esther rothblum).pdf. *Journal of Counseling Psychology*, *31*(4).

Syam, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri ( self confidence ) berbasis kaderisasi imm terhadap prestasi belajar mahasiswa ( studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keeguruan dan ilmu pendidikan universitas Muhamadiah Parepare ). *Jurnal Biotek*, *5*(1), 87–102.

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, *51*(2), 473–480. https://doi.org/10.1177/0013164491512022

Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic procrastination and self-control in thesis writing students of faculty of psychology, universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, *17*(1), 1–18. https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798

Wiyono, A. (2018). Hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2017. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, *5*(2), 1–7.

Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan’s technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, *24*(3), 283–301. https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001

Zahra, U, Habibah. 2019. Hubungan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi universitas mercu buana Yogyakarta. *Skripsi*.