

**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
(UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
DI MASA PERKULIAHAN DARING**

**SKRIPSI**



Oleh :

**Firman Agustriandri  
NIM. 17410019**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2021**

**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
(UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
DI MASA PERKULIAHAN DARING**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)

Oleh :

**Firman Agustriandri  
NIM. 17410019**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2021**

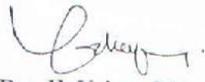
HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
(UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
DI MASA PERKULIAHAN DARING

SKRIPSI

Oleh :

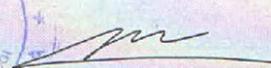
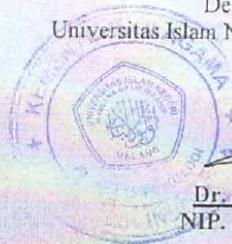
Firman Agustriandri  
NIM. 17410019

Telah disetujui oleh :  
Dosen Pembimbing



• Drs. H. Yahya, MA  
NIP. 19660518 199103 1 004

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 19671029 199403 2 001

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
(UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
DI MASA PERKULIAHAN DARING**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal, 23 Juli, 2021

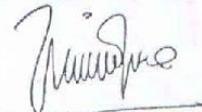
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Drs. H. Yahya, MA  
NIP. 19660518 199103 1 004

Penguji Utama



Dr. Retno Mangestuti, M. Si  
NIP. 19750220 200312 2 004

Anggota



Agus Iqbal Hawabi, M. Psi.  
NIP. 19880601 201903 1 009

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
pada Tanggal, ..... 2021

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 19671029 199403 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Firman Agustriandri  
NIM : 17410019  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang Di Masa Perkuliahan Daring”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggungjawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi

Malang, 21 Juni 2021

Peneliti,



*Firman*  
**Firman Agustriandri**  
**NIM. 17410019**

## **MOTTO**

**“Teruslah bergerak, walau hanya satu langkah. Maka kelak kau akan melihat ke belakang betapa banyak langkah yang telah kau langkahkan.”**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk :

1. Bapak Ekis Sulistio Edi, ibu Lestarini, kakak tersayang Eki Prajustitia endri, Dwi Maulidindari Endri yang selalu memberikan do'a, inspirasi serta motivasi yang berarti bagi peneliti dalam menyelesaikan karya ini.
2. Dosen pembimbing skripsi, Drs. H. Yahya, MA yang telah membantu dan memandu saya dalam proses penulisan skripsi
3. Seluruh dosen serta staf Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Teman – teman asisten laboratorium Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
5. Sahabat – sahabati Sapta yang senantiasa memberikan support kepada saya dari awal sampai saat ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Sholawat serta salam senantiasa peneliti haturkan ke hadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi – tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M. Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Drs. H. Yahya, MA, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi dan berbagi pengalaman yang berharga kepada peneliti.
4. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
5. Kedua orang tua saya, Ekis Sulistio Edi dan Lestarini serta kakak – kakak saya Eki Prajustitia Endri beserta istri dan Dwi Maulidiandari Endri beserta suami yang selalu mendoakan serta memberikan semangat

6. Sahabat – sahabat saya Bahrur, Wildan, Ivan, Singgih, Edo, Ayu dan Dina yang selalu memberikan support.
7. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan penelitian ini baik secara moril ataupun materiil.

Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan bagi pembaca.

Malang, 21 Juni 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK .....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
مستخلص البحث.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. <i>Academic Burnout</i> .....	11
1. Pengertian dan definisi <i>Academic Burnout</i> .....	11
2. <i>Academic Burnout</i> dalam Perspektif Psikologi.....	12
3. Aspek – Aspek dalam <i>Academic Burnout</i> .....	15
4. Faktor Penyebab dalam <i>Academic Burnout</i> .....	17
5. Pengukuran <i>Academic Burnout</i> .....	19
B. Prokrastinasi Akademik.....	22
1. Pengertian dan Definisi .....	22

2. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Psikologi .....	24
3. Aspek – Aspek dalam Prokrastinasi Akademik .....	27
4. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	31
5. Pengukuran Prokrastinasi Akademik .....	35
C. Hubungan <i>Academic Burnout</i> dan Prokrastinasi Akademik.....	40
D. Hipotesis .....	43
E. Kerangka Berfikir .....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Penelitian Kuantitatif .....	46
B. Definisi Operasional .....	47
1. <i>Academic Burnout</i> .....	47
2. Prokrastinasi Akademik .....	48
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	48
1. Populasi .....	48
2. Sampel.....	49
3. Teknik Sampling .....	49
D. Pengambilan Data .....	50
1. Wawancara .....	50
2. Skala.....	51
E. Reliabilitas dan Validitas .....	54
F. Metode Analisis Data.....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>58</b>
A. Latar Belakang Subjek.....	58
1. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	58
2. Pelaksanaan Penelitian .....	59
B. Hasil Pengukuran .....	60
1. Analisis Deskriptif .....	60
2. Uji Linearitas.....	66
3. Uji Korelasi .....	67
C. Pembahasan Diskusi Hasil.....	68

1. Tingkat <i>Academic Burnout</i> pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang .....	68
2. Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang .....	74
3. Hubungan antara <i>Academic Burnout</i> dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Masa Perkuliahan Daring.....	79
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran .....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Populasi Penelitian.....	49
Tabel 3. 2. Blueprint Skala Academic Burnout .....	52
Tabel 3. 3. Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik .....	53
Tabel 3. 4. Norma Kategorisasi.....	57
Tabel 4. 1. Hasil Skor Mean dan Standar Deviasi .....	60
Tabel 4. 2. Norma Kategorisasi Academic Burnout .....	61
Tabel 4. 3. Tingkat Academic Burnout.....	61
Tabel 4. 4 Rata – Rata Tingkat Academic Burnout .....	62
Tabel 4. 5. Hasil Pembagian Mean dengan Jumlah Item Tiap Aspek <i>Academic Burnout</i> .....	63
Tabel 4. 6. Norma Prokrastinasi Akademik.....	63
Tabel 4. 7. Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	64
Tabel 4. 8. Rata – Rata Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	65
Tabel 4. 9. Hasil Pembagian Mean dengan Jumlah Item Tiap Aspek Prokrastinasi Akademik .....	66
Tabel 4. 10. Hasil Uji Linearitas .....	66
Tabel 4. 11. Hasil Uji Korelasi .....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Tingkat Kerangka Berfikir .....	44
Gambar 4. 1. Tingkat <i>Academic Burnout</i> .....	62
Gambar 4. 2. Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skor Item <i>Academic Burnout</i> .....	88
Lampiran 2. Skor Item Prokrastinasi Akademik.....	94
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	100
Lampiran 4. Data Populasi 2018.....	101
Lampiran 5. Data Sampel 2018.....	107
Lampiran 6. Data Populasi 2019 .....	109
Lampiran 7. Data Sampel 2019.....	115
Lampiran 8. <i>Blueprint Academic Burnout</i> .....	117
Lampiran 9. <i>Blueprint</i> Prokrastinasi Akademik.....	118
Lampiran 10. Skala Penelitian .....	119
Lampiran 11. Hasil Uji Linearitas.....	122
Lampiran 12. Hasil Uji Korelasi <i>Academic Burnout</i> dengan Prokrastinasi Akademik .....	123

## ABSTRAK

Agustriandri, Firman (2021). Hubungan Antara *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang Di Masa Perkuliahan Daring

Pembimbing : Drs. H. Yahya, MA

Kata Kunci : *Academic Burnout*, Prokrastinasi Akademik, Perkuliahan Daring

---

*Burnout* pada bidang akademik disebut juga *academic burnout*. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam bidang akademik. Penundaan dalam bidang akademik disebut juga dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 dan 2019 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 455 mahasiswa. Sedangkan sampel yang diambil berjumlah 57 mahasiswa untuk angkatan 2018 dan 56 mahasiswa untuk angkatan 2019. Penelitian ini menggunakan skala *academic burnout* yang digunakan oleh Arlinkasari dan Akmal (2017). Sedangkan untuk skala prokrastinasi akademik menggunakan skala yang digunakan oleh Anggunani dan Purwanto (2018).

Hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2018 dan 2019 memiliki tingkat *academic burnout* sedang dengan presentase sebesar 94,7%. Sedangkan pada prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 70,8%. Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,309 dan signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ).

## ABSTRACT

Agustriandri, Firman (2021). The Relationship Between Academic Burnout and Academic Procrastination on Students of the Faculty of Psychology in Maulana Malik Ibrahim Islamic State University Malang During Online Lectures.

Advisor : Drs. H. Yahya, MA

Keywords : Academic Burnout, Academic Procrastination, Online Lectures

---

Burnout in academic field is called academic burnout. Students who experience burnout will have a tendency to procrastinate in the academic field. Meanwhile, the tendency to postpone the work of academics also known as academic procrastination.

This study aims to determine the relationship between academic burnout and academic procrastination in psychology students class of 2018 and 2019 at Maulana Malik Ibrahim Islamic State University Malang. This study used a quantitative method. The sampling technique used is random sampling. The population in this study amounted to 455 students. While the samples taken were 57 students for the 2018 class and 56 students for the 2019 class. This study used the academic burnout scale that is used by Arlinkasari and Akmal (2017). In addition, for the scale of academic procrastination, the researcher used the scale that is used by Anggunani and Purwanto (2018).

The results of this study show that 94.7% of psychology students of class 2018 and 2019 have a medium category. While in academic procrastination there are 70.8% in the medium category. According to the results of the correlation test, it shows that there is a positive relationship between academic burnout and academic procrastination in students of the Faculty of Psychology in Maulana Malik Ibrahim Islamic State University Malang with a Pearson correlation value of 0.309 and a significance of 0.001 ( $p < 0.05$ ).

## مستخلص البحث

أكوسترياندرى، فرمان (2021). العلاقة بين الإرهاق الأكاديمي والتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج خلال المحاضرات عبر الإنترنت

المشرف : الدكتور الحاج يحيى، الماجستير

الكلمات المفتاحية: الإرهاق الأكاديمي، التسويق الأكاديمي، عبر الإنترنت

يسمى الإرهاق في المجال الأكاديمي الإرهاق الأكاديمي. يميل الطلاب الذين يعانون من الإرهاق إلى التسويق في المجال الأكاديمي. يُعرف التأخير في الأكاديمي أيضا بالتسويق الأكاديمي.

الهدف من هذا البحث لمعرفة العلاقة بين الإرهاق الأكاديمي والتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية علم النفس للدفعة 2018 و 2019 بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. طريقة البحث المستخدمة هي الطريقة الكمية. تقنية أخذ العينات المستخدمة هي أخذ العينات العشوائية. بلغ عدد المجتمع في هذا البحث 455 طالب وطالبة. فيما بلغت العينات المأخوذة 57 طالبا دفعة 2018 و 56 طالبا دفعة 2019. استخدم هذا البحث مقياس الإرهاق الأكاديمي الذي استخدمه أرلينكاسري و أكمال (2017). أما لمقياس التسويق الأكاديمي باستخدام المقياس المستخدم من قبل أنجكونني و فوروانطا (2018).

دلت نتائج هذا البحث أن 94.7 في المائة في الفئة المتوسطة من طلاب علم النفس في دفعة 2018 و 2019. أما في التسويق الأكاديمي هناك 70.8 في المائة في الفئة المتوسطة. بناء على نتائج اختبار الارتباط يتبين أن هناك علاقة إيجابية بين الإرهاق الأكاديمي والتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج بقيمة ارتباط بيرسون 0.309 ودلالة 0.001. ( $p < 0,05$ ).

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Fenomena perkuliahan daring (dalam jaringan) akhir – akhir ini menjadi banyak diperbincangkan. Perkuliahan daring adalah model pembelajaran yang memanfaatkan fasilitas teknologi informasi dan komunikasi (Hanum, 2013, hal. 92). Penerapan perkuliahan secara daring menjadi solusi di tengah wabah Covid-19 dalam keberlanjutan proses pembelajaran mahasiswa. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kusnayat dkk menunjukkan bahwa sebanyak 60,5% siap beradaptasi dengan perkuliahan secara daring, tetapi sebanyak 59,5% menyatakan bahwa merasa kesulitan dan keberatan dengan tugas yang diberikan oleh dosen karena terbatasnya ruang gerak yang menyebabkan mahasiswa tidak dapat berinteraksi secara langsung, terbatasnya sumber rujukan serta kurangnya pemahaman mahasiswa dengan penguasaan teknologi IT, hal tersebut membuat mahasiswa mengalami tekanan secara psikologis berupa kesulitan tidur sebanyak 60%, kemudian sebanyak 92% mahasiswa mengatakan bahwa lebih suka perkuliahan dilaksanakan secara tatap muka (Kusnayat dkk, 2020, hal. 153).

Berdasarkan angket terbuka yang peneliti lakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 – 2020 pada bulan Februari 2021, menunjukkan bahwa selama perkuliahan daring mahasiswa merasakan dampak berupa lebih mudah mengantuk, tidak dapat

bertemu teman, sulit untuk fokus pada materi yang diberikan oleh dosen, bosan, merasa tidak siap untuk melanjutkan kuliah pada semester selanjutnya, malas dan boros akan kuota. Selain itu, sebanyak 42,9% mahasiswa mengalami kelelahan atau kejenuhan selama perkuliahan daring.

Salah satu dampak dari perkuliahan daring secara psikologis adalah kejenuhan belajar (*burnout*). Kejenuhan tersebut dirasakan mahasiswa berupa rasa bosan, materi yang disampaikan terlalu monoton, kurang menggunakan media yang lain seperti video atau film, tidak bisa bertemu teman secara langsung, banyak tugas yang diberikan dalam satu mata kuliah, sistem dan komunikasi yang kurang efektif sehingga mempengaruhi pemahaman mahasiswa terhadap materi (Soegijapranata, 2020, hal. 85). Perkuliahan daring dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami *burnout* karena dalam prosesnya berlangsung secara monoton.

Sebagaimana dijelaskan bahwa *burnout* dapat ditimbulkan salah satunya oleh kegiatan yang tidak menarik, monoton serta berulang – ulang (Aronaga, 1998, hal. 110). Pembelajaran daring memberikan dampak kepada mahasiswa berupa kejenuhan saat belajar (*burnout*). Diketahui bahwa 73% dari 43 mahasiswa mengalami kejenuhan belajar selama pembelajaran daring (Pawicara & Conilie, 2020, hal. 33). Selain disebabkan kegiatan yang monoton, beban akademik juga dapat memberikan kecenderungan mahasiswa mengalami *burnout*. Beban akademik yang berlebihan akan menimbulkan *burnout* pada mahasiswa (Jacobs & Dodd, 2003, hal. 292). Salah satu faktor penyebab individu mengalami *burnout* adalah *workload*. *Workload* adalah

beban kerja yang berlebihan yang menuntut individu untuk menghabiskan energi yang dimiliki (Arlinkasari & Akmal, 2017, hal. 82). Penjelasan di atas menjelaskan bahwa perkuliahan daring memberikan dampak kepada mahasiswa berupa kelelahan atau kejenuhan belajar. Hal tersebut dapat mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam mengerjakan tugas – tugas yang diberikan dari dosen, salah satunya berupa penundaan untuk mengerjakan atau memulai mengerjakan tugas.

Hal di atas senada dengan hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2019, didapatkan bahwa selama perkuliahan daring mahasiswa mengalami kelelahan atau kejenuhan yang mengakibatkan kecenderungan untuk menunda tugas yang telah diberikan oleh dosen. Salah satu mahasiswa berinisial AM mengatakan bahwa, “Kadang karena sudah terlalu lelah seharian kuliah, jadi waktu malamnya mau mengerjakan tugas, lebih memilih tidur terlebih dahulu, kemudian mengerjakannya tengah malam” (Wawancara, 18 November 2020). Menurut salah satu mahasiswa berinisial AD mengatakan bahwa, “ Selama perkuliahan daring cukup melelahkan dan membosankan, jadi sulit menerima materi yang disampaikan dan memahami materi maupun tugas yang diberikan.” (Wawancara, 18 November 2020). Selain itu, menurut DY , “Tugas yang diberikan terlalu sulit dan ribet, tugas yang diberikan banyak, sedangkan kita masih belum begitu paham. Akhirnya tugas menjadi tertunda.” (Wawancara, 18 November 2020).

Contoh penundaan yang dilakukan mahasiswa yaitu mengerjakan tugas mendekati *deadline* yang sudah ditentukan sebelumnya atau pengerjaan tugas yang kurang maksimal (Ferrari dalam Ghufron & Rini, 2014, hal. 158). Penundaan tersebut diakibatkan mahasiswa khawatir salah dalam mengerjakan, malas untuk mengerjakan atau memulai pengerjaan tugas. Menurut penelitian Ellis dan Knaus sebanyak 95% mahasiswa melakukan penundaan (Solomon & Rothblum, 1984, hal. 503) dan sebanyak 32% (78 orang) dari 248 mahasiswa melakukan penundaan secara konsisten (Day dkk, 2000, hal. 130). Penundaan untuk mengerjakan sesuatu disebut juga dengan prokrastinasi.

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu "*pro*" yang berarti "maju", ke depan, lebih menyukai dan "*crastinus*" yang berarti "besok" (Steel, 2007, hal. 66). Prokrastinasi adalah kecenderungan perilaku untuk menunda dalam menyelesaikan tugas dengan melakukan kegiatan yang tidak berguna, sehingga tugas yang harus dikerjakan menjadi terhambat, tidak selesai tepat pada waktunya dan sering terlambat (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi merupakan perilaku individu yang melakukan penundaan secara sengaja terhadap suatu tugas atau pekerjaan, meskipun dirinya mengetahui bahwa hal tersebut akan memberikan dampak buruk pada masa yang akan datang (Steel, 2010, hal. 926).

Prokrastinasi yang dilakukan untuk menunda – nunda dalam pengerjaan tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik (Ferrari & Johnson, 1995, hal. 71). Prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif pada

mahasiswa, yaitu banyak terbuangnya waktu sehingga tidak menghasilkan sesuatu yang berguna (Ferrari & Díaz-Morales, 2007, hal. 91 - 96). Seorang prokrastinator cenderung melakukan prokrastinasi pada enam area akademik, yaitu tugas mengarang (membuat *paper*), belajar menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas – tugas administratif penunjang proses belajar, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan (Solomon & Rothblum, 1984, hal. 504).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai perilaku menunda dalam pengerjaan tugas akademik yang dilakukan oleh individu secara sengaja, sehingga mengakibatkan terhambatnya dalam penyelesaian tugas, tidak tepat waktu dalam penyelesaian tugas atau gagal dalam menyelesaikan tugas. Menurut keterangan mahasiswa yang peneliti dapati dari angket terbuka, mereka menunda – nunda dalam pengerjaan tugas yang diberikan saat perkuliahan daring disebabkan oleh rasa malas, tidak ada motivasi, tidak paham dengan materi yang telah diberikan, teralihkan fokusnya dengan hal lain, tugas yang terlalu berat, kesulitan dalam mencari materi, intruksi tugas yang sulit dipahami dan terlalu lama di depan *smartphone* atau laptop dan keadaan fisik serta psikologis yang lelah. Salah satu mahasiswa mengatakan dalam angket terbuka bahwa penyebab menunda tugas adalah perhatian selalu terganggu dengan hal di luar akademik. Misalnya notifikasi *handphone*, bermain media sosial dan kegiatan di rumah yang harus dikerjakan hari itu juga.

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Ghufron & Rini, 2014, hal. 164 - 166). Faktor internal terdiri dari kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik individu yaitu keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Kondisi psikologis yaitu kondisi jiwa seseorang berupa emosi, perasaan, sikap dan sebagainya. Penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi salah satunya disebabkan oleh kelelahan dalam kondisi psikologisnya. Kelelahan tersebut dapat terjadi karena adanya stres yang diakibatkan oleh pelajaran, beban kelas atau faktor psikologis lainnya (Çakır dkk, 2014, hal. 655). Sedangkan faktor eksternal terdiri dari gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Penjelasan di atas menjelaskan bahwa salah satu faktor individu melakukan prokrastinasi adalah kondisi psikologis yang mengalami kelelahan (*burnout*) secara emosional. *Burnout* berasal dari kata kerja *burnout* yang memiliki arti gagal atau kelelahan yang diakibatkan tuntutan yang berlebihan pada energi, kekuatan dan sumber daya (Freudenberger, 1975, hal. 73). *Burnout* didefinisikan sebagai keadaan seseorang berupa kelelahan atau frustrasi yang disebabkan oleh sesuatu yang diharapkan tidak dapat tercapai (Freudenberger dan Richelson dalam Farhati & Rosyid, 1996, hal. 2). *Burnout* didefinisikan sebagai sindrom yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi (Maslach & Jackson, 1981, hal. 99).

*Burnout* dalam bidang akademik disebut dengan *academic burnout* (Schaufeli dkk, 2002, hal. 465). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout*

akan cenderung absen dalam kelas, mengerjakan tugas dengan tidak baik dan mendapatkan hasil ujian yang buruk sampai berpotensi dikeluarkan dari perguruan tinggi (Law, 2007, hal. 239). *Academic burnout* berpusat pada stres, beban atau psikologis lain yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang mahasiswa ikuti sehingga menjadi pertanda pada individu mengalami kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi dan perasaan prestasi pribadi yang rendah (Yang, 2004, hal. 287).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* adalah kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan berlebih pada energi, kekuatan dan sumber daya yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi. Hal tersebut dirasakan oleh mahasiswa dalam bidang akademik sehingga cenderung menyebabkan absen dalam kelas, mengerjakan tugas dengan tidak baik dan mendapatkan hasil ujian yang buruk.

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *academic burnout* dan prokrastinasi pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo (Winahyu & Wiryosutomo, 2020). Dalam penelitian lain juga dijelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *student burnout* dengan prokrastinasi pada siswa SMA (Çakır dkk, 2014). Selain itu, terdapat hubungan positif antara kelelahan emosi, sinisme dan pengurangan efikasi akademik (tiga dimensi *burnout*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Balkis, 2013). Artinya apabila *academic burnout* pada mahasiswa tinggi, maka prokrastinasi akademiknya akan tinggi.

Terdapat persamaan penelitian yang peneliti rancang saat ini dengan penelitian terdahulu, yaitu responden terdiri dari mahasiswa aktif dan variabel yang digunakan sama, yaitu *academic burnout* dan prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya terdapat pada responden yang diambil, yaitu mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan secara daring dan lokasi pengambilan penelitian yang berbeda, yaitu di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Atas dasar penjelasan di atas, peneliti ingin melihat hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang di masa perkuliahan daring.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat peneliti jabarkan dalam rancangan penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dimasa perkuliahan daring?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dimasa perkuliahan daring?

3. Apakah ada hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dimasa perkuliahan daring?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dijabarkan di atas, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dimasa perkuliahan daring
2. Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dimasa perkuliahan daring
3. Mengetahui adanya hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dimasa perkuliahan daring.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Secara Teoritis**

- a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan bagi pihak terkait.
- b. Sebagai bahan telaah bagi peneliti selanjutnya mengenai *academic burnout* dan prokrastinasi akademik.

## 2. Secara Praktis

- a. Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai sumbangan informasi bagi dunia akademisi dan khalayak umum terkait *academic burnout* dan prokrastinasi akademik.
- b. Menjadi masukan tentang proses perkuliahan daring agar mahasiswa tidak mengalami *academic burnout* maupun prokrastinasi akademik selama mengikuti perkuliahan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. *Academic Burnout***

##### **1. Pengertian dan definisi *Academic Burnout***

*Burnout* secara bahasa berasal dari kata *burn*. Dalam kamus bahasa Inggris *burn* berarti “membakar” atau “habis terbakar” (Wojowasito & W., 2007, hal. 20). Sehingga secara bahasa *burnout* dapat diartikan sebagai sesuatu yang membakar atau habis terbakar.

Kemudian *burnout* yang memiliki arti “*burn-out as to fail, wear out, or become exhausted by making excessive demands on energy, strength or resources*” (Freudenberger, 1975, hal. 73). Artinya “*burnout* didefinisikan sebagai gagal atau kelelahan yang diakibatkan tuntutan yang berlebihan pada energi, kekuatan dan sumber daya”.

Kemudian *burnout* didefinisikan “*a syndrome of emotional exhaustion and cynicism that occurs frequently among individuals who do people work of some kind*” (Maslach & Jackson, 1981, hal. 99). Artinya “sebuah sindrom yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi.” Kelelahan emosional mengacu pada tuntutan stres akan menyebabkan individu merasa kewalahan dan tidak mampu memberikan diri pada tingkat psikologis yang baik. Depersonalisasi mengacu pada sikap negatif yang berkembang akan menimbulkan perasaan sinis pada orang lain. Penurunan prestasi pribadi

mengacu pada individu yang cenderung melihat diri dengan negatif dan mengakibatkan ketidakpuasan dengan prestasi (Maslach & Jackson, 1981, hal. 99).

*Burnout* dalam bidang akademik disebut dengan *academic burnout* (Schaufeli dkk, 2002, hal. 465). *Academic burnout* adalah perasaan lelah karena adanya tuntutan studi, sikap sinis pada tugas kuliah dan merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli dkk, 2002, hal. 465). *Academic burnout* berpusat pada stres, beban atau psikologis lain yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang mahasiswa ikuti sehingga menjadi pertanda pada individu mengalami kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi dan perasaan prestasi pribadi yang rendah (Yang, 2004, hal. 287).

Berdasarkan pemaparan di atas maka *academic burnout* adalah kelelahan secara fisik, emosional dan mental yang terjadi pada bidang akademik yang ditandai dengan kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi dan perasaan prestasi pribadi yang rendah.

## **2. *Academic Burnout* dalam Perspektif Psikologi**

*Burnout* dikenalkan oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1973 dalam jurnal psikologi yang membahas sindrom *burnout*. Freudenberger adalah seorang psikolog klinis di New York. Pada tahun 1960 istilah *burnout* digunakan untuk mengacu pada dampak penyalahgunaan narkoba oleh penggunanya. *Burnout* diartikan sebagai sindrom yang didalamnya terdapat gejala kelelahan, pola abai pada kebutuhan sendiri, komitmen dan

berdedikasi untuk suatu alasan, bekerja dengan intensitas yang lama, merasa tertekan oleh diri sendiri maupun orang lain dan keinginan cepat selesai (Freudenberger dalam Gold & Roth, 1993, hal. 30 - 31).

Istilah *burnout* dikenal dalam kajian individu yang bekerja. Secara khusus menggambarkan tentang stres dalam kerja, terutama pada pekerjaan yang membutuhkan pengaturan kerja secara intensif, misalnya polisi, pengasuh rumah, perawat dan terapis psikologi (Ellis & Bernard, 1985, hal. 258). Telah bertahun – tahun *burnout* diakui sebagai bahaya pekerjaan bagi profesi yang berorientasi pada *human services*, pendidikan dan kesehatan (Maslach, 1998, hal. 68).

Meski kajian mengenai *burnout* banyak pada individu yang bekerja, akan tetapi seorang siswa atau mahasiswa tidak jauh berbeda dengan seorang pekerja. Seorang mahasiswa juga berhadapan dengan tugas – tugas yang harus diselesaikan dengan tepat waktu. Mahasiswa juga cenderung merasakan lelah dan enggan mengulangi pekerjaan yang sudah dikerjakan layaknya seorang pekerja merupakan sindrom dari frustrasi, stres dan *burnout* (Ellis & Bernard, 1985, hal. 258). Selain itu, terdapat tuntutan – tuntutan dari diri sendiri, orang tua maupun dosen yang harus dicapai. Sekolah maupun kampus adalah tempat siswa bekerja, walaupun siswa tidak memiliki sebuah pekerjaan, tetapi dalam perspektif psikologis dapat dikatakan mereka merupakan pekerja, seperti harus menghadiri kelas serta mengerjakan tugas dari guru untuk mendapatkan hasil yang telah ditetapkan sebagai target (Salmela-Aro dkk, 2009, hal. 48 - 57).

Mahasiswa layaknya seorang pekerja yang harus menyelesaikan tugas – tugas yang diberikan sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan. Adanya sebuah tenggat waktu dan pekerjaan yang berlebih serta banyaknya tuntutan bagi seorang mahasiswa maupun pekerja, akan cenderung memberikan tekanan pada individu tersebut.

Tentu hal tersebut menyebabkan suatu tekanan tersendiri bagi seorang mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga membutuhkan sebuah penghargaan sebagai upah dari kerja keras yang telah dilakukan sebelumnya, mendapatkan lingkungan belajar yang baik dan harus mampu hadir dalam setiap kelas yang diikuti (William J. Knaus dalam Ellis & Bernard, 1985, hal. 259)

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *burnout* pada dasarnya menjadi topik kajian dalam dunia bekerja. Akan tetapi, kajian mengenai *burnout* dapat relevan dengan individu yang sedang menjalankan akademik. Misalnya mahasiswa akan dihadapkan dengan pekerjaan berupa tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan *deadline* yang sudah ditetapkan layaknya seorang pekerja. Kemudian mahasiswa akan merasakan kelelahan dan enggan untuk mengerjakan tugas yang sudah dikerjakan, sehingga menyebabkan kecenderungan mahasiswa frustrasi atau tertekan. Selain itu, mahasiswa akan mendapatkan upah berupa nilai setelah mereka mengerjakan pekerjaan layaknya pekerja mendapatkan gaji dari kerjanya.

### 3. Aspek – Aspek dalam *Academic Burnout*

Terdapat beberapa aspek dalam *Academic Burnout* menurut Yang (2004), diantaranya sebagai berikut :

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 depersonalisasi

Aspek ini mengacu pada suatu upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional, bersikap sinis, apatis dan memperlakukan orang lain sebagai obek.

c. Perasaan prestasi pribadi 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, hal. 287).

Selain itu, terdapat tiga aspek dalam *burnout* menurut Maslach (2001), diantaranya sebagai berikut :

a. *Emotional Exhaustion*

Individu merasa kelelahan yang berkepanjangan secara fisik, mental dan emosional. Individu akan merasa energinya terkuras dan perasaan kosong.

b. *Depersonalization* atau *Cynicism*

Individu bersikap sinis pada orang yang berada di lingkup kerjanya, cenderung menarik diri dan mengurangi untuk terlibat dalam hal pekerjaan. Individu berperilaku demikian, sebagai cara untuk melindungi dari rasa kecewa, menganggap perilaku tersebut akan mengamankan dirinya serta mampu menghindari tidak pastinya dalam pekerjaan

c. *Reduced Personal Accomplishment*

Individu cenderung merasakan tidak puas pada diri sendiri, pekerjaan bahkan kehidupan yang sedang dijalani saat ini (Maslach dkk, 2001, hal. 402 - 403).

Berdasarkan penjelasan di atas, aspek – aspek *academic burnout* menurut Yang terdiri dari kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi dan perasaan prestasi pribadi yang rendah. Sedangkan, menurut Maslach terdiri dari *Emotional Exhaustion*, *Depersonalization* atau *Cynicism* dan *Reduced Personal Accomplishment*.

#### 4. Faktor Penyebab dalam *Academic Burnout*

Selain terdapat beberapa aspek yang telah dijelaskan di atas, terdapat pula enam faktor menurut Leiter dan Maslach yang mempengaruhi munculnya *burnout*, diantaranya sebagai berikut :

a. *Workload*

Beban kerja yang berlebihan akan menuntut individu untuk menghabiskan energi yang dimiliki. *Workload* berupa banyaknya tugas perkuliahan yang harus dikerjakan dan disiapkan dalam waktu yang singkat. Misalnya menyusun makalah, memahami jurnal, mempresentasikan materi dan mempersiapkan ujian.

b. *Lack of Work Control*

Individu memiliki kontrol yang kurang memadai dalam mengerjakan suatu pekerjaan. Selain itu, individu yang kewalahan dengan tanggungjawab mereka dapat mengalami krisis pada pengendalian beban kerja. Dalam perkuliahan misalnya mahasiswa kesulitan mengambil keputusan mengenai tugas kuliah yang disebabkan pengaruh dominan dari teman, dosen atau peraturan dari kampus.

c. *Rewarded for Work*

Kurangnya apresiasi atau imbalan yang sesuai dengan pekerjaan yang sudah dikerjakan. Akibatnya akan memberikan dampak ketidakcocokan dalam bekerja. Dalam perkuliahan

misalnya tidak adanya apresiasi dari dosen, teman atau orang tua atas capaian akademik yang didapat.

d. *Community*

Individu kehilangan rasa hubungan positif dengan individu yang lain di tempat kerja. Pada dasarnya hubungan tersebut adalah hal yang penting dalam pengembangan diri dan membangun nilai bersama. Jika ada konflik yang kronis dan belum terselesaikan diantara satu dengan yang lain, maka akan memunculkan perasaan frustrasi, permusuhan dan mengurangi dukungan sosial. Misalnya mahasiswa memiliki hubungan yang tidak baik dengan teman sekelas atau dosen. Akibatnya timbul rasa kurang nyaman saat menjalankan perkuliahan.

e. *Fairness*

Individu merasa diperlakukan dengan tidak adil. Adil yang dimaksud adalah menghargai dan menerima perbedaan satu dengan yang lain. Kurangnya keadilan akan memperburuk *burnout* pada dua hal, yaitu : pertama, pengalaman perlakuan yang tidak adil secara emosional menjengkelkan dan melelahkan. Kedua, ketidakadilan akan memicu rasa sinisme pada lingkungan kerja. Misalnya dalam perkuliahan mahasiswa merasa diperlakukan tidak adil oleh pihak kampus.

f. *Value*

Adanya ketidakcocokan pada nilai yang dianut oleh individu. Misalnya ketidakcocokan aspirasi pribadi dengan dengan nilai – nilai yang ada di organisasi. Dalam hal perkuliahan berupa ketidaksesuaian nilai mahasiswa dengan tuntutan perkuliahan (Arlinkasari & Akmal, 2017, hal. 82 - 83).

## 5. Pengukuran *Academic Burnout*

Pengukuran *academic burnout* dalam penelitian ini menggunakan pengukuran *MBI – SS (Maslach Burnout Inventory – Student Survey)* yang terdiri dari tiga aspek, diantaranya sebagai berikut :

a. *Exhaustion*

Aspek ini mengarah pada kondisi individu yang energinya berkurang disebabkan oleh tuntutan pelajaran atau perkuliahan yang cukup tinggi. Keletihan secara emosi dapat ditandai dengan individu merasa mudah menyerah, lelah, lesu tanpa gairah belajar, mudah putus asa, dan frustrasi (Muna, 2013, hal. 64). *Exhaustion* menggambarkan sebagai bentuk keletihan yang tidak merujuk langsung pada orang lain sebagai penyebab timbulnya perasaan tersebut.

Kelelahan dalam aspek ini dapat berupa kelelahan secara fisik berupa menurunnya energi, kelelahan secara kronis, merasa lemah dan psikosomatis (Schabracq dkk, 2003, hal. 386). Misalnya mahasiswa kelelahan pada saat ingin menghadiri perkuliahan setiap hari. Sedangkan kelelahan secara emosional melibatkan perasaan

tidak berdaya, putus asa dan merasa terjebak (Schabracq dkk, 2003, hal. 386). Misalnya mahasiswa merasa tertekan secara emosional karena perkuliahan yang sedang dijalani. Kelalahan secara mental mangacu pada sikap negatif pada diri sendiri, pekerjaan dan hidup diri sendiri (Schabracq dkk, 2003, hal. 386). Misalnya mahasiswa merasa belajar atau masuk kelas merupakan sebuah tekanan bagi mahasiswa tersebut.

*Exhaustion* mengacu pada sumber daya emosional yang terkuras habis, sehingga individu merasa kekurangan energi yang cukup untuk menghadapi hari atau orang yang membutuhkan dirinya (Maslach & Leiter, 2007, hal. 368). Sumber daya emosional pada mahasiswa terkuras habis, sehingga mahasiswa merasa mengalami kekurangan energi untuk menjalani perkuliahan.

b. *Cynicism*

Aspek ini menjelaskan tentang sikap pesimis atau menjauh serta berkurangnya ketertarikan pada perkuliahan yang sedang dijalani. Perilaku *Cynicism* atau sinis dapat berupa tidak menghadiri kelas, marah, tidak mengerjakan tugas, berpikiran negatif pada pengajar, serta kehilangan ketertarikan pada materi yang diajarkan (Muna, 2013, hal. 64). Misalnya mahasiswa meragukan pentingnya studi yang sedang dijalani.

*Cynicism* terdiri dari sikap acuh tak acuh pada pekerjaan, orang – orang yang berada di lingkungan tersebut, hilangnya

perhatian pada pekerjaan yang sedang dilakukan dan hilangnya makna pada pekerjaan tersebut (Salmela-Aro dkk, 2009, hal. 48). Sikap ini cenderung muncul pada individu terhadap orang – orang di lingkungan yang sama, cenderung untuk menarik diri serta mengurangi keterlibatan dalam lingkungan pekerjaan (Maslach & Leiter, 2008, hal. 498). Misalnya mahasiswa merasa tidak antusias dan yakin akan manfaat perkuliahan yang sedang dijalani.

c. *Reduce of Professional Efficacy*

Aspek ini terdiri dari aspek sosial serta nonsosial pada proses pencapaian akademik. Individu cenderung merasa tidak berdaya dan tugas yang diberikan terasa berat (Leiter dan Maslach dalam Arlinkasari & Akmal, 2017, hal. 88). Hal ini dapat terjadi saat mahasiswa merasa tidak mampu menghasilkan prestasi secara akademik yang diinginkan tercapai (Chang dkk, 2015, hal. 221). Individu merasa tidak berdaya, saat semua tugas yang diberikan terasa berat. Pada saat merasa tidak efektif, maka akan cenderung mengembangkan rasa tidak mampu.

Menurunnya keyakinan akademik individu dapat memunculkan permasalahan berupa stres, merasa tertekan, merasa tidak bahagia, tidak puas dengan hasil belajar dan merasa tidak kompeten (Muna, 2013, hal. 64). Contoh item pada aspek ini adalah mahasiswa mampu memecahkan permasalahan dalam studinya secara efektif (Schaufeli dkk, 2002, hal. 478).

*Reduce of Professional Efficacy* merupakan berkurangnya perasaan kompetensi, prestasi dan pencapaian dalam pekerjaan seseorang (Salmela-Aro dkk, 2009, hal. 48). Rendahnya pencapaian prestasi dapat ditandai dengan rasa ketidak puasan pada diri sendiri, pekerjaan dan kehidupan, akhirnya muncul penilaian rendah pada kompetensi serta keberhasilan diri (Maslach & Leiter, 2008, hal. 498). Misalnya mahasiswa kurang yakin untuk menyelesaikan kuliah dengan efektif.

## **B. Prokrastinasi Akademik**

### **1. Pengertian dan Definisi**

Prokrastinasi dalam bahasa inggris disebut *procrastinate* yang memiliki makna “*you keep leaving things you should do until later, often because you do not want to do them*” (Collins, 2015, hal. 1034). Artinya “anda meninggalkan sesuatu yang harus anda lakukan sampai nanti, seringkali karena anda tidak ingin melakukannya. Prokrastinasi berasal dari dari bahasa latin yaitu “*pro*” yang berarti “maju”, ke depan, lebih menyukai dan “*crastinus*” yang berarti “besok” (Steel, 2007, hal. 66). Sehingga secara bahasa prokrastinasi adalah meninggalkan suatu pekerjaan yang harus dikerjakan, akhirnya pekerjaan tersebut tertunda.

Prokrastinasi pertama kali dipergunakan oleh Brown dan Holzman yang menunjukkan tentang kecenderungan penundaan penyelesaian tugas atau pekerjaan (Rizvi dkk, 1997, hal. 53). Prokrastinasi adalah kegagalan

untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas pada waktu yang telah ditentukan (Ellis & Knaus, 1977, hal. 7). Prokrastinasi merupakan perilaku individu yang melakukan penundaan secara sengaja terhadap suatu tugas atau pekerjaan, meskipun dirinya mengetahui bahwa hal tersebut akan memberikan dampak buruk pada masa yang akan datang (Steel, 2010, hal. 926). Prokrastinasi tidak hanya tentang kecenderungan, tetapi sebuah respon dalam mengatasi tugas yang tidak disukai atau karena tidak adanya penguatan atau keyakinan tidak rasional yang mengambat kinerja (Silver dalam Green, 1982, hal. 636).

Penundaan disebut sebagai prokrastinasi jika dilakukan pada suatu tugas yang penting secara berulang – ulang, sengaja dan timbul perasaan tidak nyaman secara subjektif (Solomon & Rothblum, 1984, hal. 81). Prokrastinasi adalah perilaku spesifik berupa perilaku yang melibatkan unsur penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas tertentu, menghasilkan akibat lain berupa keterlambatan menyelesaikan atau gagal dalam mengerjakan tugas, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan, menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan berupa perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik dan sebagainya (Millgram dalam Ghufroon & Rini, 2014, hal. 153).

Prokrastinasi yang dilakukan untuk menunda – nunda dalam pengerjaan tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik (Ferrari & Johnson, 1995, hal. 80). Seorang prokrastinator cenderung melakukan

prokrastinasi pada enam area akademik, yaitu tugas mengarang (membuat paper), belajar menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas – tugas administratif penunjang proses belajar, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan (Solomon & Rothblum, 1984, hal. 504). Individu dikatakan melakukan prokrastinasi jika perilaku tersebut memunculkan ketidaknyamanan emosi (Wolters, 2003, hal. 179).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku penundaan pengerjaan suatu tugas penting secara sengaja yang dilakukan berulang – ulang dan menimbulkan perasaan tidak nyaman pada prokrastinator. Prokrastinasi yang dilakukan pada pengerjaan tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

## **2. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Psikologi**

Prokrastinasi dalam perspektif Psikologi dapat dijabarkan pada beberapa aliran. Aliran tersebut diantaranya sebagai berikut :

### **a. Psikodinamik**

Freud berkeyakinan bahwa penundaan dilakukan oleh prokrastinator disebabkan oleh individu tersebut dihadapkan pada tugas yang mengancam ego di alam bawah sadar yang akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan, penundaan tersebut menjadi cara untuk menghindari tugas sebagai mekanisme pertahanan diri (Ferrari & Johnson, 1995, hal. 22). Ego adalah struktur kepribadian yang bertugas untuk memerintah, mengendalikan serta mengatur (Corey, 2013, hal.

15). Sehingga, kecenderungan perilaku penundaan dilakukan pada jenis tugas yang mengancam ego seseorang.

Seorang penulis populer tentang perkembangan anak dalam perspektif psikodinamik bernama Missildine menjelaskan tentang prokrastinasi (Ferrari & Johnson, 1995, hal. 23 - 24). Missildine menyebutkan penundaan sebagai *procrastination syndrome*. Prokrastinator memiliki orang tua yang terlalu berlebihan dalam memberikan penghargaan, menetapkan tujuan yang tidak realistis pada anak dan menghubungkan capaian tersebut sebagai rasa cinta dan persetujuan orang tua. Sehingga, anak akan cenderung merasa cemas dan tidak berharga ketika gagal mencapainya.

Pada saat dewasa prokrastinator dihadapkan dengan suatu tugas, mereka akan cenderung mengalami hal yang sama seperti dimasa kecil. Misalnya individu akan lamban dan mengulur waktu untuk mengerjakan suatu tugas daripada berusaha untuk menyelesaikannya.

Penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa pola asuh anak akan mempengaruhi individu cenderung melakukan prokrastinasi (MacIntyre dalam Ferrari & Johnson, 1995, hal. 24). Orang tua yang terlalu permisif akan mempengaruhi anak untuk cenderung gugup dan cemas dalam memenuhi tenggat waktu yang telah direncanakan sendiri. Sedangkan orang tua yang otoriter akan membuat anak ketakutan saat anak mengabaikan waktu untuk mengerjakan suatu tugas.

b. Behavioristik

Perilaku prokrastinasi pada individu dapat muncul diakibatkan oleh proses pembelajaran. Hal ini berkaitan dengan *reward* (penghargaan) dan *punishment* (hukuman), yaitu individu melakukan prokrastinasi karena pernah mendapatkan hukuman akibat penundaan tersebut. Sedangkan individu akan mengulangi penundaan apabila dirinya dapat sukses saat mengerjakan tugas dengan penundaan, kesuksesan tersebut menjadi penghargaan baginya untuk dapat mengulanginya dimasa yang akan datang (Ferrari & Johnson, 1995, hal. 26 - 27).

Selain itu, adanya penghargaan yang lebih menyenangkan daripada tugas yang diprokrastinasi. Menurut McCown dan Johnson ada objek yang memberikan *reward* lebih menyenangkan dari objek yang diprokrastinasi (Ferrari & Johnson, 1995, hal. 26 - 27).

Kondisi yang lemah dari pengawasan dapat menjadi sebab munculnya individu melakukan prokrastinasi. Suatu kondisi yang dapat memunculkan stimulus dapat menjadi suatu *reinforcement* munculnya perilaku prokrastinasi.

c. Kognitif dan Perilaku

Perilaku menunda dapat disebabkan adanya keyakinan irasional pada individu. Keyakinan irasional tersebut disebabkan kesalahan persepsi terhadap tugas, individu memandang tugas tersebut sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (Ferrari & Johnson, 1995,

hal. 35). Individu melakukan prokrastinasi karena dirinya tidak ingin dianggap mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dari hasil kerjanya (Ferrari & Johnson, 1995, hal. 35).

Seorang prokrastinator cenderung takut akan gagal atau *fear of failure* (Solomon dalam Ferrari & Johnson, 1995, hal. 35). Ketakutan tersebut muncul karena individu menganggap tugas yang sedang dihadapi tidak dapat diselesaikan dengan baik. Akibatnya mereka memiliki keyakinan irasional atau *irrational belief* untuk menghindar dari tugas tersebut.

### **3. Aspek – Aspek dalam Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik memiliki beberapa aspek yang dikemukakan oleh beberapa ahli. Berikut pendapat Milgram (1988) mengenai aspek pada prokrastinasi akademik :

- a. Penundaan dilakukan pada saat memulai atau menyelesaikan suatu tugas. Mahasiswa cenderung tidak menyegerakan diri untuk memulai mengerjakan tugas sampai selesai.
- b. Memunculkan dampak yang lain, seperti terlambat dalam menuntaskan tugas atau gagal dalam mengerjakannya. Mahasiswa yang cenderung menunda, akan lebih lambat dalam menyelesaikan tugas. Sehingga mahasiswa tersebut tergesa – gesa yang berakibat pada hasil yang tidak maksimal.
- c. Suatu tugas dipersepsikan sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan. Pada dasarnya mahasiswa mengetahui tugas tersebut

merupakan tugas yang penting, tetapi mereka cenderung untuk tidak segera dikerjakan, bahkan lebih mementingkan pekerjaan lain yang tidak penting.

- d. Memunculkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Contohnya rasa bersalah, cemas atau panik (Milgram dkk, 1988, hal. 200).

Terdapat aspek irasional pada individu yang melakukan prokrastinasi (Burka dan Yuen dalam Solomon & Rothblum, 1984, hal. 503 - 509). Prokrastinator berpandangan bahwa tugas harus dituntaskan dengan sempurna. Hal tersebut menyebabkan prokrastinator merasa aman jika tidak menyelesaikannya dengan segera, karena akan membuat tugas tersebut tidak maksimal. Prokrastinator pada dasarnya menyadari bahwa tugas yang didapat adalah tugas yang penting, tetapi mereka sengaja menunda secara berulang. Akibatnya akan memunculkan perasaan cemas, tidak nyaman dan rasa bersalah.

Prokrastinasi akademik menjadi suatu perilaku yang dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang mampu diukur serta diamati ciri – ciri tertentu. Ciri – ciri tersebut dijelaskan oleh Ferrari. Berikut penjabarannya :

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seorang prokrastinator mengetahui bahwa tugas yang diberikan sebenarnya harus segera diselesaikan, akan tetapi seorang prokrastinator menunda untuk memulai mengerjakan atau menunda

untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah memulai mengerjakannya. Misalnya menunda tugas yang diberikan dosen, karena terlalu sibuk atau kewalahan mempersiapkan bahan tugas sebelum tugas dikerjakan sampai mendekati tenggat waktu pengumpulan tugas.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Seorang prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama dalam menyelesaikan suatu tugas. Prokrastinasi menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, mereka melakukan hal – hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas, tanpa memperhitungkan terbatasnya waktu yang dimiliki. Hal tersebut mengakibatkan prokrastinator tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai (lamban dalam menyelesaikan tugas). Misalnya mahasiswa terlalu menghabiskan waktu untuk mencari tempat atau waktu yang tepat dan nyaman untuk mengerjakan suatu tugas, sehingga kesempatan waktu mahasiswa untuk menyelesaikan tugas terbuang begitu saja.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Prokrastinator memiliki kesulitan saat melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan oleh orang lain maupun dirinya sendiri. seseorang mungkin telah menetapkan suatu waktu untuk mulai mengerjakan suatu tugas, tetapi pada waktunya tiba dia tidak melakukan sesuai rencana. Hal tersebut menyebabkan

keterlambatan atau kegagalan menyelesaikan tugas. Misalnya mahasiswa telah memiliki rencana belajar malam ini untuk ujian besok, tetapi tidak terlaksana disebabkan adanya tugas yang belum dikerjakan dan harus dikumpulkan besok.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan. Sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan. Misalnya mahasiswa melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti bermain game, daripada membaca buku atau jurnal untuk referensi tentang tugas yang telah diberikan sebelumnya. (Ferrari & Johnson, 1995).

Selain itu terdapat tiga aspek dalam prokrastinasi akademik yang dijelaskan oleh Tuckman. Berikut aspek – aspek tersebut :

a. Membuang Waktu (*Tendency to delay or put off doing things*).

Individu cenderung membuang waktunya sia – sia saat menyelesaikan suatu tugas penting untuk melakukan hal lain yang kurang penting.

b. Menghindar Melakukan Sesuatu yang Tidak Disukai (*Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to avoid or circumvent the unpleasantness*).

Adanya rasa berat dalam mengerjakan suatu hal yang tidak disukai pada tugas penting. Bahkan, jika mungkin individu tersebut menghindari suatu hal yang dianggap memberikan rasa tidak menyenangkan

- c. Menyalahkan Orang Lain (*Tendency to blame others for one's own plight/menyalahkan orang lain*).

Adanya kecenderungan menyalahkan orang lain akibat penderitaan yang sedang dialami pada saat mengerjakan tugas yang ditunda (Tuckman dalam Sutriyono, Riyani, & Prasetya, 2012, hal. 129).

#### **4. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik**

Sedangkan faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik diantaranya dijelaskan oleh Solomon dan Rothblum (1984) sebagai berikut:

- a. Takut Gagal (*Fear of Failure*).

Takut gagal adalah kecenderungan rasa bersalah jika tidak mampu mencapai tujuan atau gagal. Individu akan cenderung menunda suatu pekerjaan, karena dirinya merasa takut gagal saat mengerjakan tugas tersebut.

- b. Tidak Menyukai Tugas (*Aversive of the Task*).

Tidak menyukai tugas adalah perasaan negatif pada tugas yang harus dihadapi. Perasaan tersebut meliputi perasaan terbebani oleh

tugas yang berlebihan, ketidapuasan dan tidak senang mengerjakan tugas yang telah diberikan.

c. Faktor Lain.

Faktor lain yang dimaksud diantaranya sifat tergantung pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, mengambil resiko secara berlebihan, sikap kurang tegas, sikap berontak dan sukar dalam memilih keputusan. Jika dicermati kembali faktor ini meliputi faktor – faktor sebelumnya (Solomon & Rothblum, 1984, hal. 503 - 509).

Pendapat lain dikemukakan oleh Bernard yang mengatakan bahwa terdapat sepuluh faktor yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi, diantaranya :

a. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan dapat menyebabkan individu cenderung melakukan prokrastinasi. Kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi mahasiswa dalam menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

b. Merendahkan Diri (*Self Depreciation*)

Mahasiswa cenderung mempunyai penghargaan diri yang rendah, selalu menyalahkan diri sendiri jika terjadi kesalahan dan merasa tidak percaya diri mengenai masa depan yang cerah.

c. Toleransi yang Rendah pada Ketidaknyamanan (*Low Discomfort Tolerance*)

Mahasiswa merasakan kesulitan dalam mengerjakan tugas yang dikerjakan, sehingga membuat mahasiswa kesulitan dalam menoleransi frustrasi dan kecemasan. Akibatnya mereka mengalihkan diri dari tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri.

d. Mencari Kesenangan (*Pleasure Seeking*)

Mahasiswa cenderung mencari situasi yang membuat nyaman bagi dirinya. Apabila kecenderungan tersebut tinggi, maka mereka akan memiliki hasrat yang kuat untuk bersenang – senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

e. Disorganisasi Waktu (*Time Disorganization*)

Mengatur waktu adalah mampu mengatur dan memperkirakan waktu yang digunakan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Pekerjaan yang terlihat sulit akan memunculkan kesulitan dalam menentukan pekerjaan yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

f. Disorganisasi Lingkungan (*Environmental Disorganization*)

Tidak teraturnya lingkungan mahasiswa dapat mengakibatkan kecenderungan melakukan prokrastinasi. Banyaknya gangguan pada area bekerja memberikan dampak pada mahasiswa untuk berkonsentrasi. Akibatnya pekerjaan tersebut tidak dapat selesai tepat waktu. Ketidakteraturan tersebut

dapat berupa interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang berantakan dan alat – alat yang dibutuhkan tidak tersedia.

g. Pendekatan yang Lemah pada Tugas (*Poor Task Approach*)

Mahasiswa merasa siap mengerjakan tugas, kemudian ada kemungkinan untuk meletakkan tugas tersebut, karena disebabkan ketidaktahuan dirinya dalam memulai pengerjaan. Akhirnya tugas tersebut cenderung tertahan akibat ketidaktahuannya harus memulai dan menyelesaikan tugas tersebut.

h. Kurangnya Asertif (*Lack of Assertion*)

Mahasiswa kurang memberikan pernyataan tegas. Mahasiswa kurang mampu menyatakan dengan tegas bahwa dirinya tidak mampu menerima permintaan yang ditujukan pada dirinya, karena ada hal lain yang harus dikerjakan terlebih dahulu sebelum permintaan tersebut. Hal tersebut dapat terjadi, karena mahasiswa kurang menghormati komitmen dan tanggungjawab yang sudah dimiliki.

i. Permusuhan dengan orang lain (*Hostility with Others*)

Adanya kemarahan yang berkelanjutan dapat menimbulkan dendam dan permusuhan. Akibatnya dapat muncul sikap menolak maupun menentang apapun yang dikatakan orang tersebut.

j. Stres dan Kelelahan (*Stress and Fatigue*)

Stres merupakan akumulatif tuntutan negatif dalam hidup dan bergabung dengan gaya hidup serta kemampuan mengatasi masalah diri sendiri. Bertambahnya tuntutan, lemahnya sikap seseorang dalam memecahkan masalah dan gaya hidup kurang baik mengakibatkan tingginya stres individu. Hal tersebut membuat mahasiswa cenderung menolak atau menghindari tugas (Bernard dalam Fauziah, 2015, hal. 126).

Terdapat faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik lainnya, yaitu faktor internal dan eksternal :

- a. Faktor internal terdiri dari kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik individu yaitu keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Kondisi psikologis yaitu kondisi jiwa seseorang berupa emosi, perasaan, sikap dan lain sebagainya. Penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi salah satunya disebabkan oleh kelelahan dalam kondisi psikologisnya.
- b. Faktor eksternal terdiri dari gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan (Ghufron & Rini, 2014, hal. 164 - 166).

## **5. Pengukuran Prokrastinasi Akademik**

Pengukuran dalam prokrastinasi akademik menggunakan skala berdasarkan aspek – aspek prokrastinasi akademik yang dijelaskan oleh McCloskey (2011), yaitu APS (*Academic Procrastination Scale*). Aspek – aspek tersebut diantaranya sebagai berikut :

a. *Psychological Belief About Abilities* (Kepercayaan pada kemampuan diri)

Individu memiliki kepercayaan yang rendah terhadap kemampuannya, sehingga individu terhambat dalam mengerjakan tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya dengan baik. Setiap mahasiswa memiliki sebuah konsep diri atau *self concept*.

Konsep diri merupakan pandangan terhadap diri yang efektif atau tidak. Semakin dirinya memiliki kepercayaan konsep diri yang efektif dalam mengerjakan tugas, maka akan lebih mudah melakukan prokrastinasi dan mencari waktu *craming* atau sistem kebut semalam yang tepat untuk mengerjakan. Individu melakukan *craming* membuat dirinya menjadi lebih tertantang dan semangat ketika menunggu sampai akhir waktu pengumpulan tugas atau ujian (Schraw dkk, 2007, hal. 14). Misalnya mahasiswa menggunakan sistem kebut semalam sebagai cara terbaik untuk belajar mempersiapkan ujian yang penting.

b. *Distractions of Attention* (Perhatian yang terganggu)

Individu yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung mudah terganggu perhatiannya. Contohnya melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Individu yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung mudah terganggu dengan kegiatan yang lebih menarik atau menyenangkan (McCloskey, 2011, hal. 7). Misalnya saat mahasiswa mengerjakan tugas, perhatiannya teralihkan pada hal – hal lain selain tugas tersebut. Adanya gangguan yang berlebihan

pada individu, fokus individu tersebut akan cenderung lebih mudah terbagi dan tugas dapat tertinggal atau kurang diperhatikan dengan baik (Dharma, 2020, hal. 74). Individu akan cenderung mengutamakan suatu hal yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Hal tersebut bertujuan untuk mengalihkan perhatian atau menjauhkan diri dari tanggung jawab.

Individu yang semakin konsisten dan kuat tidak menyukai suatu tugas, semakin mereka akan menunda – nunda dan lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan (Steel, 2007, hal. 75). Mengalihkan diri dari tanggungjawab tugas juga merupakan pengalihan diri dari kegagalan atau kesulitan dalam tugas tersebut. Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung merasa takut akan gagal pada tugas yang dikerjakan (Solomon & Rothblum, 1984, hal. 503). Akhirnya, mereka lebih cenderung melakukan kegiatan yang menyenangkan. Misalnya perhatian mahasiswa teralihkan pada hal-hal lain yang lebih menyenangkan, padahal mahasiswa tersebut seharusnya mengerjakan tugas.

c. *Social Factors of Procrastination* (Faktor sosial)

Prokrastinasi cenderung terjadi diakibatkan oleh gagalnya individu dalam mengelola regulasi diri, terutama pada saat individu mengalami stres yang tinggi (Klassen dkk dalam McCloskey, 2011, hal. 7). Regulasi diri melibatkan kemampuan dalam beradaptasi atau

mengatur individu di berbagai keadaan. Dengan demikian, prokrastinator cenderung mengabaikan tenggat waktu atau tugas ketika ditempatkan dalam situasi stres. Umumnya, individu melakukan penundaan disebabkan oleh hal tersebut (Brownlow dan Reasinger dalam McCloskey, 2011, hal. 8).

Faktor sosial dapat membantu individu untuk mencegah perilaku menunda atau menjaga waktu yang digunakan, misalnya teman dan keluarga. Selain itu, faktor sosial dapat mempengaruhi Individu untuk menghabiskan waktunya, sehingga tugas yang harusnya dikerjakan menjadi terbengkalai. Mahasiswa umumnya berusia 18 – 23 tahun yang ditandai dengan penyesuaian sosial dan kemandirian. Mahasiswa harus mampu mengatur waktunya untuk keluarga, teman dan mengerjakan tugas. Oleh sebab itu, faktor sosial dapat menjadi faktor penyebab penundaan atau pendukung untuk tidak menunda. Misalnya mahasiswa lebih memilih mengobrol dengan teman atau keluarga daripada mengerjakan tugas kuliah.

d. *Time Management Skills* (Kemampuan manajemen waktu)

Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung tidak mampu untuk mengelola waktu mereka dan memiliki perbedaan antara rencana yang sudah disiapkan dengan realisasinya (McCloskey, 2011, hal. 8). *Time management skills* adalah kemampuan individu mengontrol aktivitas dan perilaku semaksimal mungkin (Mish dalam McCloskey, 2011, hal. 8). Individu yang

kurang mampu mengatur waktu dengan baik, akan cenderung menyelesaikan tugas tidak tepat waktu. Hal tersebut disebabkan oleh individu yang tidak mampu menentukan tugas yang lebih utama dikerjakan terlebih dahulu, akhirnya tugas terlupakan, menunda dalam belajar dan memprioritaskan hal – hal yang tidak penting.

Manajemen waktu merupakan aspek pendukung yang paling penting dalam pengaturan sistem akademik individu (Sokolowska, 2009, hal. 18). Individu harusnya mampu menyelesaikan tugas pada tenggat waktu yang telah ditentukan dengan mengerjakannya pada waktu luang. Manajemen waktu yang kurang baik akan mengakibatkan lupa untuk menyerahkan tugas, tanpa sengaja menunda belajar sampai menit terakhir atau mengerjakan kegiatan lain yang kurang penting daripada tugas akademik. Misalnya mahasiswa tidak mengalokasikan waktu untuk meninjau atau memeriksa tugas yang dikerjakan.

e. *Personal Initiative* (Inisiatif pribadi)

Kecenderungan tidak memiliki keinginan untuk menuntaskan tugas tepat waktu, disebabkan oleh tidak adanya inisiatif individu untuk memulai mengerjakan tugas. Jika individu tidak memiliki inisiatif, maka individu tersebut tidak akan memiliki penggerak untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

Kurangnya motivasi dan inisiatif pribadi merupakan sebab perilaku prokrastinasi (Caruth and Caruth dalam McCloskey, 2011,

hal. 9). Individu tidak memiliki inisiatif, motivasi dan antusiasme dalam menyelesaikan suatu tugas, karena mereka takut akan gagal dalam tugas tersebut. Misalnya mahasiswa mengetahui bahwa harus mengerjakan tugas, akan tetapi hal tersebut tidak dilakukan.

f. *Laziness* (Rasa malas)

Perasaan malas akan membuat individu cenderung terlambat dalam mengerjakan tugas yang harusnya dikerjakan, karena merasa malas untuk memulai. Rasa malas merupakan kecenderungan untuk menghindari pekerjaan bahkan ketika secara fisik mampu (Mish dalam McCloskey, 2011, hal. 10). Oleh sebab itu, perilaku menunda melibatkan kecenderungan untuk menghindari banyak tugas atau kemalasan. Misalnya mahasiswa mendapatkan suatu tugas lalu meletakkannya dan melupakannya sampai tenggat waktu pengumpulan tugas.

### **C. Hubungan *Academic Burnout* dan Prokrastinasi Akademik**

Tugas perkuliahan adalah menjadi salah satu tolak ukur dosen dalam menilai pemahaman mahasiswa terhadap materi yang telah disampaikan. Sehingga, tugas menjadi sebuah kewajiban serta tanggungjawab mahasiswa untuk dilaksanakan sebagai tolak ukur pemahaman yang telah didapat dalam proses akademik. Dalam proses pengerjaan tugas, mahasiswa akan mendapati beberapa kendala yang menghambat selesainya tugas yang telah diberikan tersebut. Terlebih saat ini perkuliahan dilaksanakan dengan sistem daring.

Keterhubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik berada pada faktor yang mempengaruhi dan aspek yang terdapat pada kedua variabel tersebut. Faktor yang mempengaruhi terjadinya *academic burnout* menurut Leiter dan Maslach diantaranya sebagai berikut : *workload* (beban kerja yang berlebihan), *control* (kontrol), *reward* (penghargaan), *community* (komunitas), *fairness* (perlakuan adil), dan *value* (nilai yang dianut) (Arlinkasari & Akmal, 2017, hal. 82 - 83). Dalam proses perkuliahan, mahasiswa mendapatkan materi dan tugas yang diberikan oleh dosen dalam sistem daring. Adanya sistem daring menjadi sebuah tuntutan pendidikan dimasa digital yang membuat mahasiswa belum terbiasa mengombinasikan metode belajar tersebut, akhirnya banyak mahasiswa cenderung mengalami kejenuhan (*burnout*) (Herawati dkk, 2020, hal. 41).

Sehingga hal di atas menjadikan mahasiswa mendapatkan beban tugas yang berlebih atau *workload*. Beban akademik yang berlebihan akan menimbulkan *burnout* pada mahasiswa (Jacobs & Dodd, 2003, hal. 292). Kemudian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengontrol tugas yang harus dikerjakan, sehingga mahasiswa cenderung akan mengalami *burnout*.

Hal tersebut cukup menguras emosional mahasiswa, merasakan tidak peduli dengan tugas yang harus dikerjakan (pesimis), atau merasa diri tidak mampu untuk mengerjakan tugas tersebut. Akibatnya mahasiswa cenderung untuk menunda (prokrastinasi) tugas tersebut.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor internal yang terdiri dari kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

Kondisi fisik individu yaitu keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Kondisi psikologis yaitu kondisi jiwa seseorang berupa emosi, perasaan, sikap dan lain sebagainya. (Ghufron & Rini, 2014, hal. 164 - 165). Kondisi fisik dan psikologis yang lelah dapat menjadi sebab mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam hal akademik. Kelelahan tersebut dapat terjadi karena adanya stres yang diakibatkan oleh pelajaran, beban kelas atau faktor psikologis lainnya (Çakır dkk, 2014, hal. 655).

Selain itu, menurut faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh stres dan kelelahan (*fatigue*) (Bernard dalam Fauziah, 2015, hal. 126). Stres merupakan akumulatif tuntutan negatif dalam hidup dan bergabung dengan gaya hidup serta kemampuan mengatasi masalah diri sendiri. Bertambahnya tuntutan, lemahnya sikap seseorang dalam memecahkan masalah dan gaya hidup kurang baik mengakibatkan tingginya stres individu. Hal tersebut membuat mahasiswa cenderung menolak atau menghindari tugas (Fauziah, 2015, hal. 126). Akhirnya mahasiswa akan cenderung meragukan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas, terganggu fokusnya dengan hal – hal yang tidak penting, faktor sosial seperti teman atau keluarga yang kurang mendukung bahkan mengganggu, manajemen waktu yang kurang baik, kurangnya inisiatif untuk segera mengerjakan tugas dan malas untuk mengerjakan tugas.

Berdasarkan uraian di atas *academic burnout* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Keterhubungan tersebut berada pada faktor yang mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi akademik adalah faktor

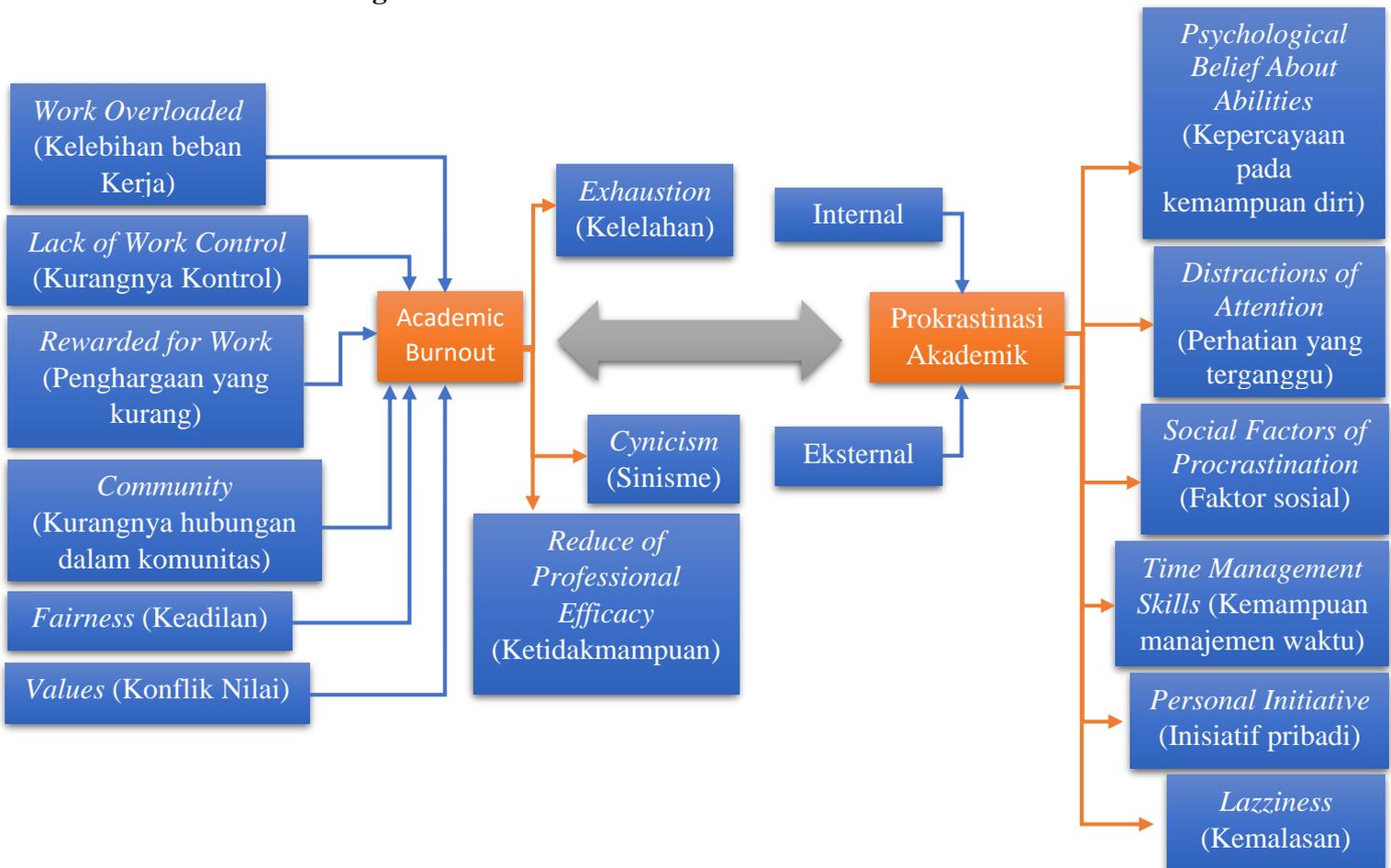
yang berasal dari internal berupa kelelahan secara fisik maupun psikologis. Selain itu terdapat faktor yang mempengaruhi berupa stres dan kelelahan pada mahasiswa. Kelelahan tersebut disebut juga dengan *burnout*. Sedangkan *burnout* dapat terjadi akibat adanya beban tugas yang berlebihan dan sulit mengontrol, sehingga mahasiswa akan cenderung menguras emosionalnya, merasa tidak peduli dengan tugas dan merasa diri tidak mampu untuk mengerjakan tugas tersebut.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara pada permasalahan penelitian hingga terbukti melalui data yang sudah dikumpulkan (Arikunto, 2013, hal. 110). Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dimasa perkuliahan daring. Berikut jenis hipotesis pada penelitian ini :

- a. H1 : Tidak terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik
- b. H0 : Terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik

### E. Kerangka Berfikir



Gambar 2. 1. Kerangka Berfikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Penelitian Kuantitatif**

Penelitian Kuantitatif adalah penelitian yang menekankan pada fenomena objektif yang dikaji dengan cara kuantitatif, yaitu menggunakan angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkendali (Hamidi & Bahruddin, 2015, hal. 5). Selain itu, penelitian kuantitatif merupakan penelitian pada suatu variabel yang orientasinya dalam proses pengukuran (Saifuddin, 2020, hal. 1). Penelitian kuantitatif merupakan metode yang berbasis filsafat positivisme, digunakan dalam penelitian populasi atau sampel, data yang dikumpulkan menggunakan instrument penelitian dan analisa yang digunakan pada data besifat kuantitatif atau statistik yang memiliki tujuan menguji hipotesis (Sugiyono, 2016, hal. 8).

Dalam penelitian ini peneliti memiliki tujuan untuk menemukan adanya hubungan atau tidak antara variabel X dan Y. Kemudian jika terdapat hubungan, berapa besar hubungannya serta berarti atau tidak hubungan tersebut. Oleh sebab itu, jenis penelitian ini adalah korelasional (Arikunto, 2006, hal. 270).

Dalam penelitian kuantitatif terdiri dari dua atau lebih variabel penelitian. Variabel merupakan hal – hal yang menjadi objek penelitian atau titik perhatian dalam suatu peneltian (Arikunto, 2013, hal. 161). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel

yang mempengaruhi variabel lain. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Berikut variabel dalam penelitian ini :

1. Variabel Bebas (X) : *Academic Burnout*
2. Variabel Terikat (Y) : Prokrastinasi Akademik

## **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan suatu definisi tentang variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007, hal. 74). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

### **1. *Academic Burnout***

Definisi *academic burnout* dalam penelitian ini adalah perasaan lelah mahasiswa karena tuntutan tugas perkuliahan yang ditandai dengan lelah secara emosional, sinisme dan perasaan prestasi pribadi yang rendah karena terlibat dalam jangka panjang pada situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Dimensi pada *academic burnout* terdiri dari *exhaustion*, *cynicism* dan *Reduce of Professional Efficacy* (Maslach & Leiter, 2008, hal. 498). *Exhaustion* adalah energi yang terkuras pada individu yang disebabkan oleh tuntutan tugas akademik yang cukup tinggi. *Cynicism* adalah perasaan pesimistik dan ketertarikan terhadap studi yang sedang dijalani berkurang. *Reduce of Professional Efficacy* adalah mahasiswa merasa tidak kompeten atau ketidakmampuan diri menjadi sebagai mahasiswa.

## 2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah penundaan secara sengaja dan berulang yang dilakukan oleh mahasiswa terhadap tugas – tugas akademik, sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman pada mahasiswa. Dimensi pada prokrastinasi akademik terdiri dari *psychological belief about abilities, distractions of attention, social factors of procrastination, time management skills, personal initiative* dan *laziness* (McCloskey, 2011, hal. 6 - 10). *Psychological belief about abilities* adalah kepercayaan pada kemampuan diri. *Distractions of attention* adalah terganggunya perhatian mahasiswa. *Social factors of procrastination* adalah dukungan dari orang sekitarnya yang mempengaruhi mahasiswa dalam mengerjakan tugas secara tepat waktu. *Time management skills* adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktunya untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu. *Personal initiative* adalah kesiapan, kemauan dan kemampuan untuk memulai mengerjakan tugas. *Laziness* adalah kecenderungan mahasiswa menunda atau menghindari mengerjakan maupun memulai mengerjakan tugas.

## C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek dari penelitian (Arikunto, 2013, hal. 173). Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini berjumlah 455 mahasiswa. Data tersebut diperoleh dari Bagian Akademik Pusat

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada bulan April 2021. Populasi tersebut merupakan mahasiswa/i angkatan 2018 dan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengikuti perkuliahan secara daring.

**Tabel 3. 1. Populasi Penelitian**

<b>Angkatan</b>	<b>Jumlah</b>
2018	228
2019	227
<b>Jumlah Total</b>	<b>455 mahasiswa</b>

## **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian ataupun wakil dari populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2013, hal. 174). Jika subjek yang diteliti jumlahnya kurang dari 100, maka sebaiknya diambil keseluruhan, namun jika lebih dari 100, maka pengambilan subjek sesesar 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih dari jumlah populasi dengan mempertimbangkan waktu, tenaga, dana, sempit luasnya area pengamatan, serta besar kecilnya resiko yang menjadi tanggungan peneliti (Arikunto, 2006, hal. 112). Peneliti akan mengambil sampel sebesar 25 % pada tiap angkatan.

## **3. Teknik Sampling**

Cara untuk mendapatkan sampel yang dapat mewakili populasi disebut juga dengan sampling. Sampling adalah cara atau teknik untuk mengambil sampel (Hadi, 2015, hal. 192). Berdasarkan penjelasan sebelumnya, sampel yang akan peneliti ambil pada tiap angkatan adalah sebesar 25% dengan rincian: 57 mahasiswa (2018) dan 56 mahasiswa

(2019). Pada angkatan 2018 yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 41 mahasiswa, sedangkan pada jenis kelamin laki – laki berjumlah 16 mahasiswa. Pada angkatan 2019 mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 36 mahasiswa, sedangkan pada jenis kelamin laki – laki berjumlah 20 mahasiswa.

Teknik untuk pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah teknik *random sampling*. *Random Sampling* adalah pengambilan sampel oleh peneliti dari populasi yang dilakukan secara acak dan peneliti memberikan hak yang sama pada setiap subjek untuk mendapatkan kesempatan dipilih menjadi sampel (Arikunto, 2013, hal. 177).

Dalam pengambilan sampel secara *random* atau acak terdapat beberapa cara, diantaranya undian, ordinal dan menggunakan tabel bilangan random (Arikunto, 2013, hal. 180). Pertama, peneliti akan mengumpulkan masing – masing nama mahasiswa yang terbagi pada dua angkatan. Kedua, data tersebut dimasukkan kedalam program Microsoft Excel. Ketiga, proses pengundian akan dilakukan dengan menggunakan program Microsoft Excel yang akan mengeluarkan nama – nama subjek untuk dijadikan sampel secara random atau acak.

## **D. Pengambilan Data**

### **1. Wawancara**

Wawancara merupakan dialog yang dilakukan pewawancara untuk mendapatkan informasi dari terwawancara (Arikunto, 2006, hal. 198).

Dalam penelitian ini wawancara dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan wawancara tak terstruktur. Wawancara tak terstruktur adalah wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun secara sistematis dan lengkap sebelumnya, melainkan pedoman wawancara hanya berupa garis besar mengenai permasalahan yang akan diteliti (Sugiyono, 2016, hal. 140). Pedoman wawancara yang digunakan berupa garis besar permasalahan mengenai *academic burnout* dan prokrastinasi akademik. Peneliti menggunakan wawancara untuk mengambil data awal penelitian.

## 2. Skala

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang berfungsi mengukur sikap, pendapat serta persepsi individu maupun kelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2016, hal. 93). Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini. Pertama, skala yang digunakan dalam variabel *academic burnout* adalah skala MBI – SS (*Maslach Burnout Inventory – Student Survey*) yang disusun oleh Schaufeli dan Salanova (2007). Skala ini terdiri dari 15 item pernyataan. Skala ini telah diterjemahkan dan digunakan oleh Arlinkasari dan Rauf (2017) yang memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,913. Peneliti mengadaptasi skala MBI – SS yang telah disusun oleh Arlinkasari dan Rauf (2017). Peneliti menggunakan skala MBI – SS, karena skala ini disusun khusus untuk mahasiswa dan sering digunakan untuk mengukur tingkat *burnout* pada mahasiswa (Soliemanifar dkk,

2013; Chang dkk, 2015; da Silva, dkk., 2014). Selain itu, peneliti melihat item – item yang digunakan cukup mudah untuk dipahami.

Kedua, skala pada variabel prokrastinasi akademik menggunakan skala APS (*Academic Procrastination Scale*) yang disusun oleh McCloskey (2011) dan terdiri dari 25 item pernyataan. Skala ini telah diterjemahkan dan digunakan oleh Anggunani dan Budi (2018). Peneliti mengadaptasi skala APS yang telah disusun oleh Anggunani dan Budi (2018) tersebut. Setelah diujicobakan oleh Anggunani dan Budi, jumlah item menjadi 22 item. Peneliti menggunakan skala APS, karena skala ini memiliki tingkat reliabilitas yang cukup tinggi, yaitu sebesar 0,904. Selain itu, terdapat beberapa penelitian yang menggunakan skala ini ditujukan untuk mengukur prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Zusya & Akmal, 2016 ; Marwing & Broto, 2020 ; Dharma, 2020).

Selanjutnya berikut adalah blue print dari kedua variabel yang telah dijelaskan di atas :

**a. *Blue Print Academic Burnout***

Skala ini merupakan skala tertutup yang menggunakan 7 poin jawaban, 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Setuju), dan 4 (Sangat Setuju). Blue print skala *academic burnout* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 3. 2. *Blueprint Skala Academic Burnout***

Variabel	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Fav</i>	<i>Uf</i>	
<i>Academic Burnout</i>	<i>Exhaustion</i> (Kelelahan karena tuntutan studi)	1, 2, 3, 4, 5	-	5

<i>Cynicism</i> (Sikap sinis terhadap studi)	6, 7, 8, 9	-	4
<i>Reduce of Professional Efficacy</i> (Rasa Ketidakmampuan)	10, 11, 12, 13, 14, 15	-	6
<b>Jumlah</b>	15	-	15

**b. Blue Print Prokrastinasi Akademik**

Skala ini merupakan skala tertutup yang menggunakan 5 poin jawaban, 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Setuju), dan 4 (Sangat Setuju). Blue print skala prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 3. 3. Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik**

Variabel	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Fav</i>	<i>Uf</i>	
Prokrastinasi Akademik	<i>Psychological Belief About Abilities</i> (Kepercayaan pada kemampuan diri)	10, 13	12	3
	<i>Distractions of Attention</i> (Perhatian yang terganggu)	5, 7, 9	8	4
	<i>Social Factors of Procrastination</i> (Faktor sosial)	18	-	1
	<i>Time Management Skills</i> (Kemampuan manajemen waktu)	2, 3, 6, 11, 15, 16, 19, 21	14	9
	<i>Personal Initiative</i> (Inisiatif pribadi)	20, 22	1	3
	<i>Laziness</i> (Rasa malas)	4, 17	-	2
	<b>Jumlah</b>		18	4

## E. Reliabilitas dan Validitas

Reliabilitas menunjukkan pada pengertian bahwa suatu instrumen dipercaya dapat digunakan untuk pengumpul data karena instrumen sudah baik, yaitu tidak bersifat mengarahkan responden untuk memilih jawaban tertentu (Arikunto, 2006, hal. 221). Apabila instrument tersebut digunakan pada responden yang sama di waktu yang lain atau digunakan pada responden yang berbeda dalam waktu yang berlainan atau sama mendapatkan hasil yang konsisten, maka instrument tersebut dikatakan *reliable* (dipercaya) atau *dependable* (dapat diandalkan) (Suryabrata, 2005, hal. 58).

Sedangkan validitas berasal dari kata valid yang memiliki definisi bahwa instrumen dapat digunakan mengukur apa yang harusnya diukur (Sugiyono, 2016, hal. 121). Validitas merupakan ukuran yang menggambarkan tingkat kevalidan maupun kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2006, hal. 211). Terdapat tiga landasan dalam melihat validitas, yaitu : (a) didasarkan isinya, (b) didasarkan kesesuaiannya, (c) didasarkan pada kesesuaian dengan kriterianya. Idealnya pada tiap instrument pengumpul data, harus memiliki tiga landasan di atas (Suryabrata, 2005, hal. 61).

Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji reliabilitas dan validitas. Karena peneliti menggunakan skala terpakai atau *try out* terpakai. Skala terpakai *try out* terpakai merupakan hasil uji coba dari item yang sah langsung dipergunakan untuk menguji hipotesis (Hadi, 2000, hal. 50). Terdapat beberapa asumsi peneliti menggunakan *try-out* terpakai dalam penelitian ini, diantaranya :

- a. Sampel yang digunakan memiliki kriteria yang serupa.

Kriteria sampel dalam penelitian *academic burnout* sebelumnya oleh Arlinkasari dan Sari merupakan mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi Jakarta dengan berjenis kelamin laki – laki dan perempuan usia 18 – 30 tahun semester 1 sampai 7 keatas (Arlinkasari & Akmal, 2017, hal. 89).

Sedangkan kriteria sampel pada penelitian prokrastinasi akademik sebelumnya oleh Anggunani dan Purwanto merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada yang sebagian besar berusia 18 tahun angkatan 2018 (Anggunani & Purwanto, 2018, hal. 4).

Dalam penelitian ini kriteria yang digunakan adalah mahasiswa aktif fakultas Psikologi angkatan 2018 dan 2019 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Subjek dalam penelitian ini memiliki rentan usia 18 – 23 tahun.

- b. Skala tersebut sudah pernah diuji sebelumnya.

Hasil *Cronbach's Alpha* pada skala *academic burnout* memiliki nilai 0,913 (Arlinkasari & Akmal, 2017, hal. 93). Sedangkan pada skala prokrastinasi akademik memiliki nilai 0,904 (Anggunani & Purwanto, 2018, hal. 4). Artinya kedua skala tersebut akurat karena nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 berdasarkan pendapat V. Wiratna Sujarweni (2014, hal. 193).

## F. Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk pengelompokan data berdasarkan variabel serta jenis responden, tabulasi data atas dasar variabel dari seluruh responden, penyajian data tiap variabel, menghitung untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2016, hal. 147). Selanjutnya seluruh analisis data akan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) for windows 16 version untuk perhitungan lebih lanjut.

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui nilai mean dan standar deviasi masing – masing variabel. Analisis ini menggunakan mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik.

Berikut rumus yang digunakan :

$$\mu = \frac{1}{2} + (imax + imin)\sum k$$

Keterangan :

$\mu$  = rata – rata hipotetik

$imax$  = skor maksimal

$imin$  = skor minimal

$\sum k$  = jumlah item

Selanjutnya mencari standard deviasi hipotetik dilakukan dengan

menggunakan rumus :

$$SD = \frac{1}{6} x (Xmax + Xmin)$$

Keterangan :

$SD$  = deviasi standar hipotetik

$Xmax$  = skor maksimal

$Xmin$  = skor minimal

Setelah hasil diketahui, kemudian pengelompokan dilakukan menjadi tiga rentang kategorisasi, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Norma kategori tersebut diketahui dengan cara berikut :

**Tabel 3. 4. Norma Kategorisasi**

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

## 2. Uji Linearitas

Penggunaan uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui tentang dua variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linier atau tidak. Apabila nilai *deviation for linearity* lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier. Namun, jika nilai *deviation for linearity* kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan tidak terdapat hubungan yang linier.

## 3. Uji Korelasi

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*. Berikut rumus *product moment* dari *Karl Pearson* :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{(N \cdot \sum X^2) - (\sum X)^2\} \{(N \cdot \sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- $R_{xy}$  : Koefisien korelasi antara skor item dengan skor total
- $\sum XY$  : Jumlah hasil kali skor item dengan skor total
- $\sum X$  : Jumlah dari setiap item
- $\sum Y$  : Jumlah dari setiap item
- N : Jumlah subjek

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

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

##### **1. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu fakultas yang dimiliki oleh UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Fakultas Psikologi memiliki satu jurusan saja, yaitu Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi berada dalam satu wilayah kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Gedung Megawati Soekarno Putri, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana No. 50 Malang.

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki visi terwujudnya Fakultas Psikologi integratif dalam memadukan sains dan Islam yang bereputasi internasional. Sedangkan misi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yaitu (1) mencetak sarjana psikologi yang berkarakter *ulul albab* dan (2) menghasilkan sains psikologi yang relevan dan budaya saing tinggi. Selain itu, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tujuan, yaitu (1) memberikan akses pendidikan bidang psikologi yang lebih luas kepada masyarakat dan (2) menyediakan sarjana psikologi untuk memenuhi kebutuhan masyarakat.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

### a. Waktu dan Tempat

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada 3 – 23 Mei 2021. Sedangkan tempat penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 dan 2019. Penelitian dilaksanakan dengan menyebarkan skala dalam bentuk *Googleform*.

### b. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 dan 2019. Jumlah populasi dari kedua angkatan tersebut adalah 455. Dalam pengambilan data, peneliti menggunakan *random sampling* dengan mengambil 25% dari jumlah populasi setiap angkatan. Angkatan 2018 berjumlah 228 mahasiswa dan angkatan 2019 berjumlah 227 mahasiswa. Sehingga, sampel dalam penelitian ini adalah 113 mahasiswa, dengan rincian 57 mahasiswa angkatan 2018 dan 56 mahasiswa angkatan 2019.

### c. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang pertama, peneliti meminta data nama serta jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ke Bagian Akademik Pusat Universitas Islam Negeri Maulana Malik

Ibrahim Malang. Data mahasiswa yang diambil adalah mahasiswa angkatan 2018 dan 2019.

Kemudian, peneliti memasukkannya kedalam program Microsoft Excel dengan dipisah sesuai angkatan. Selanjutnya, peneliti mengundi nama – nama yang akan menjadi sampel penelitian dengan membuat rumus = INDEX (Kolom nama mahasiswa ; RANDBETWEEN (1;Jumlah mahasiswa).

Setelah nama terkumpulkan sejumlah 57 mahasiswa untuk angkatan 2018 dan 56 mahasiswa untuk angkatan 2019, peneliti mengirimkan skala penelitian yang sudah disusun sebelumnya dalam bentuk link *Googleform* kepada masing – masing mahasiswa tersebut. Penelitian dimulai pada tanggal 3 Mei 2021.

## B. Hasil Pengukuran

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis ini digunakan untuk mengetahui nilai mean dan standard deviasi pada variabel *academic burnout* dan prokrastinasi akademik.

**Tabel 4. 1. Hasil Skor Mean dan Standar Deviasi**

Variabel	Mean	Standard Deviasi
<i>Academic Burnout</i>	37,5	7,5
Prokrastinasi Akademik	55	11

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa *mean* pada variabel *academic burnout* sebesar 37,5. Sedangkan pada variabel prokrastinasi

akademik memiliki nilai *mean* 55. Standard deviasi pada variabel *academic burnout* sebesar 7,5. Sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai standard deviasi sebesar 11.

a. *Tingkat Academic Burnout*

Penentuan skor menggunakan mean dan standard deviasi yang sudah diketahui sebelumnya. Sehingga mendapatkan hasil kategorisasi variabel *academic burnout* sebagai berikut :

**Tabel 4. 2. Norma Kategorisasi *Academic Burnout***

<b>Kategorisasi</b>	<b>Norma</b>
Rendah	< 30
Sedang	30 – 45
Tinggi	45 <

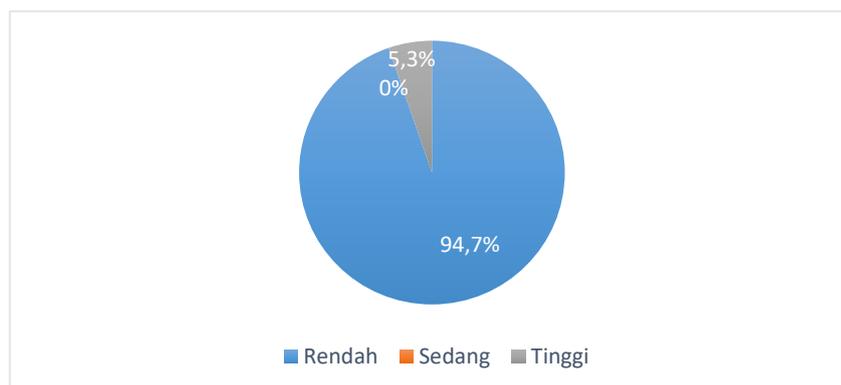
Berdasarkan norma di atas, kategori yang dimiliki subjek dibagi menjadi tiga, yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Berikut tabel prosentase tingkat *academic burnout* :

**Tabel 4. 3. Tingkat *Academic Burnout***

<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase</b>
Rendah	0	0%
Sedang	107	94,7%
Tinggi	6	5,3%
$\Sigma$	113	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor *academic burnout* yang dimiliki subjek pada kategori tinggi sebanyak 5,3%, sedangkan subjek pada kategori sedang 94,7% dan pada

kategori rendah 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat *academic burnout* subjek berada pada kategori sedang. Berikut diagram yang menggambarkan tingkat *academic burnout* :



**Gambar 4. 1. Tingkat Academic Burnout**

Selanjutnya peneliti melihat rata – rata tingkat *academic burnout* berdasarkan tiga aspek pada variabel tersebut. Berikut hasil tingkat rata – rata tingkat *academic burnout* :

**Tabel 4. 4 Rata – Rata Tingkat Academic Burnout**

Descriptive Statistics					
Aspek	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Exhaustion</i>	113	5	20	12.03	3.101
<i>Cynicism</i>	113	4	16	6.99	2.730
<i>Reduce of Professional Efficacy</i>	113	12	24	18.52	2.807
Valid N (listwise)	113				

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata – rata pada aspek *exhaustion* sebesar 12,03, aspek *Cynicism* sebesar 6,99 dan aspek *Reduce of Professional Efficacy* sebesar 18,52. Selanjutnya

peneliti ingin mengetahui aspek yang paling besar dan paling kecil dengan cara membagi *mean* dengan jumlah item pada masing – masing aspek. Berikut hasil pembagian *mean* dengan jumlah item pada tiap aspeknya:

**Tabel 4. 5. Hasil Pembagian Mean dengan Jumlah Item Tiap Aspek *Academic Burnout***

Aspek	Mean	Jumlah Item	Hasil
<i>Exhaustion</i>	12.03	5	2,40
<i>Cynicism</i>	6.99	4	1,74
<i>Reduce_Professional_Efficacy</i>	18.52	6	3,08

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa aspek yang paling besar pada *academic burnout* adalah aspek *Reduce of Professional Efficacy*, yaitu sebesar 3,08. Sedangkan aspek yang paling kecil adalah aspek *cynicism*, yaitu sebesar 1,74.

b. Tingkat Prokrastinasi Akademik

Penentuan skor menggunakan mean dan standard deviasi yang sudah diketahui sebelumnya. Sehingga mendapatkan hasil kategorisasi variabel prokrastinasi akademik sebagai berikut :

**Tabel 4. 6. Norma Prokrastinasi Akademik**

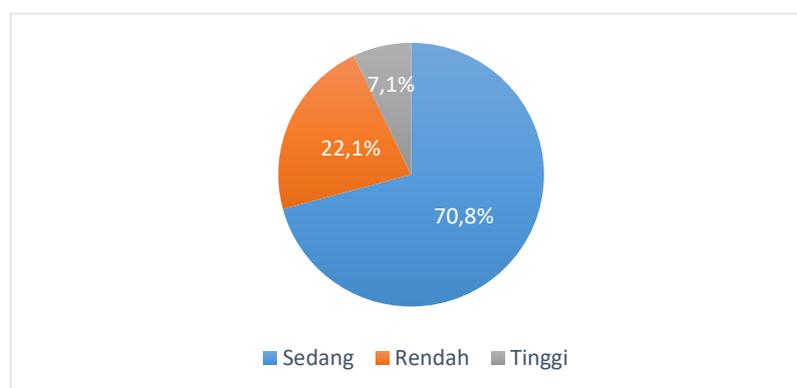
Kategorisasi	Norma
Rendah	< 44
Sedang	44 – 66
Tinggi	66 <

Berdasarkan norma di atas, kategori yang dimiliki subjek dibagi menjadi tiga, yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Berikut tabel prosentase tingkat prokrastinasi akademik :

**Tabel 4. 7. Tingkat Prokrastinasi Akademik**

Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
Rendah	25	22,1%
Sedang	80	70,8%
Tinggi	8	7,1%
$\Sigma$	113	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor prokrastinasi akademik yang dimiliki subjek pada kategori tinggi sebanyak 7,1%, sedangkan subjek pada kategori sedang 70,8% dan pada kategori rendah 22,1%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat prokrastinasi akademik subjek berada pada kategori sedang. Berikut diagram yang menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik :



**Gambar 4. 2. Tingkat Prokrastinasi Akademik**

Selanjutnya peneliti melihat rata – rata tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan tiga aspek pada variabel tersebut. Berikut hasil tingkat rata – rata tingkat prokrastinasi akademik :

**Tabel 4. 8. Rata – Rata Tingkat Prokrastinasi Akademik**

Descriptive Statistics					
Aspek	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PBA	113	3	10	6.85	1.548
DOA	113	4	14	10.41	2.348
SFP	113	1	4	2.45	.768
TMS	113	9	34	20.33	5.265
PI	113	3	10	6.88	1.280
LA	113	2	8	4.33	1.671
Valid N (listwise)	113				

Keterangan :

PBA : *Psychological Belief About Ability*

DOA : *Distractions of Attention*

SFP : *Social Factors of Procrastination*

TMS : *Time Management Skills*

PI : *Personal Initiative*

LA : *Laziness*

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata – rata pada aspek *psychological belief about ability* sebesar 6,85. Aspek *distractions of attention* sebesar 10,41. Aspek *social factors of procrastination* sebesar 2,45. Aspek *time management skills* sebesar 20,33. Aspek *personal initiative* sebesar 6,88. Aspek *Laziness* sebesar 4,33. Selanjutnya peneliti ingin mengetahui aspek yang paling besar dan paling kecil dengan cara membagi *mean* dengan jumlah item pada masing – masing aspek. Berikut hasil pembagian *mean* dengan jumlah item pada tiap aspeknya :

**Tabel 4. 9. Hasil Pembagian Mean dengan Jumlah Item  
Tiap Aspek Prokrastinasi Akademik**

Aspek	Mean	Jumlah Item	Hasil
<i>Psychological Belief About Ability</i>	6,85	3	2,28
<i>Distractions of Attention</i>	10,41	4	2,60
<i>Social Factors of Procrastination</i>	2,45	1	2,45
<i>Time Management Skills</i>	20,33	9	2,25
<i>Personal Initiative</i>	6,88	3	2,29
<i>Laziness</i>	4,33	2	2,16

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa aspek yang paling besar pada prokrastinasi akademik adalah aspek *distractions of attention*, yaitu sebesar 2,60. Sedangkan aspek yang paling kecil adalah aspek *laziness*, yaitu sebesar 2,16.

## 2. Uji Linearitas

Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan linier atau tidak antara dua variabel dalam penelitian tersebut. Uji linearitas yang digunakan adalah tes *deviation for linearity* dengan menggunakan SPSS 16.0 for Windows. Apabila nilai *deviation for linearity* lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier. Namun, jika nilai *deviation for linearity* kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan tidak terdapat hubungan yang linier. Berikut hasil uji linearitas yang peneliti lakukan :

**Tabel 4. 10. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Prokrastinasi Akademik
<i>Academic Burnout</i>	0,484
Keterangan	Linier

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai *Sig. deviation for linearity* adalah 0,484. Hal ini menandakan bahwa nilai *deviation for linearity* > 0,05. Artinya bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik.

### 3. Uji Korelasi

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment* dengan signifikansi  $p < 0,05$ . Apabila nilai  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa antara dua variabel memiliki korelasi. Apabila nilai  $p > 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa antara dua variabel tidak memiliki korelasi. Berikut tabel hasil uji korelasi yang peneliti lakukan :

**Tabel 4. 11. Hasil Uji Korelasi**

Variabel X	Variabel Y	Pearson Corelation	Sig
<i>Academic Burnout</i>	Prokrastinasi Akademik	0,309	0,001

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil uji korelasi antara variabel *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi 0,001 yang artinya  $p < 0,05$ . Hal tersebut dapat menjadi kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki korelasi atau terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Sedangkan pada *pearson corelation* memiliki nilai 0,309. Nilai tersebut memiliki arti bahwa tingkat hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik berada pada hubungan positif. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

## C. Pembahasan Diskusi Hasil

### 1. Tingkat *Academic Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN

#### Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 dan 2019 mayoritas berada pada kategori sedang. Terdapat 107 mahasiswa atau 94,7% dari 113 mahasiswa pada kategori sedang. Sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi sebanyak 6 mahasiswa atau 5,3% dari 113 mahasiswa. Peneliti tidak menemukan mahasiswa yang memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah.

*Burnout* didefinisikan dengan sindrom yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi (Maslach & Jackson, 1981, hal. 99). Kelelahan emosional mengacu pada tuntutan stres akan menyebabkan individu merasa kewalahan dan tidak mampu memberikan diri pada tingkat psikologis yang baik. Depersonalisasi mengacu pada sikap negatif yang berkembang akan menimbulkan perasaan sinis pada orang lain. Penurunan prestasi pribadi mengacu pada individu yang cenderung melihat diri dengan negatif dan mengakibatkan ketidakpuasan dengan prestasi (Maslach & Jackson, 1981, hal. 99). *Burnout* dalam bidang akademik disebut juga *academic burnout*. *Academic burnout* adalah perasaan lelah karena adanya tuntutan studi, sikap sinis pada tugas

kuliah dan merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli dkk, 2002, hal. 465).

Berdasarkan pemaparan di atas maka *academic burnout* adalah kelelahan secara fisik, emosional dan mental yang terjadi pada bidang akademik yang ditandai dengan kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi dan perasaan prestasi pribadi yang rendah.

Terdapat beberapa penyebab yang mengakibatkan individu mengalami *academic burnout*. (1) *Workload* : beban kerja yang berlebihan yang menuntut individu menghabiskan energi yang dimiliki. (2) *Lack of Work Control* : kurangnya kemampuan mengontrol pada suatu pekerjaan yang diberikan. (3) *Reward for Work* : kurangnya apresiasi pada tugas yang telah dikerjakan. (4) *Community* : individu kehilangan rasa hubungan positif pada individu yang lain. (5) *Fairness* : individu merasa tidak diperlakukan tidak adil dengan individu yang lain dalam satu lingkup. (6) *Value* : tidak kecocokan nilai yang dianut individu (Arlinkasari & Akmal, 2017, hal. 82 - 83)

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *academic burnout* pada tingkatan sedang dan hanya terdapat 6 mahasiswa berada pada tingkat yang tinggi. Hal ini memiliki makna bahwa mahasiswa tidak mengalami *burnout* yang tinggi atau rendah. Hasil tersebut disebabkan oleh mahasiswa pada awalnya mengalami kelelahan dan tertekan dengan tugas – tugas selama perkuliahan daring, tetapi setelah itu dapat beradaptasi dengan tugas – tugas yang

diberikan. Hal tersebut disampaikan oleh AM yang mengatakan, “Awalnya tugas yang diberikan cukup membebani sampai merasa kelelahan, tetapi setelah mampu beradaptasi, akhirnya cukup terbiasa. Walau kadang tetap merasa kecapekan (Wawancara, 18 November 2020). Berdasarkan angket terbuka yang peneliti sebar, mahasiswa mengatakan bahwa selama perkuliahan daring berusaha untuk mengikuti perkuliahan dengan sebaik mungkin. Selain itu, mahasiswa cukup dapat menikmati perkuliahan, walaupun tidak semaksimal pada saat luring (luar jaringan). Tetapi terkadang mahasiswa mengalami kejenuhan atau kelelahan dalam prosesnya yang monoton. Penjelasan ini dapat dibuktikan dengan hasil dua aspek yang paling besar dan kecil dalam variabel *academic burnout* di bawah ini.

Aspek yang paling besar pada variabel *academic burnout* adalah aspek *Reduce of Professional Efficacy* yaitu sebesar 3,08. Sedangkan aspek yang memiliki nilai yang paling kecil adalah aspek *cynicism*, yaitu sebesar 1,74.

*Reduce of Professional Efficacy* adalah merupakan berkurangnya perasaan kompetensi, prestasi dan pencapaian dalam pekerjaan seseorang (Salmela-Aro dkk, 2009, hal. 48). Pada aspek ini mahasiswa akan cenderung merasa kurang termotivasi untuk mendapatkan prestasi atau capaian pada perkuliahan. Rendahnya pencapaian prestasi dapat ditandai dengan rasa ketidakpuasan pada diri sendiri, pekerjaan dan kehidupan, akhirnya muncul

penilaian rendah pada kompetensi serta keberhasilan diri (Maslach & Leiter, 2008, hal. 498).

Item pada aspek *Reduce of Professional Efficacy* terdiri dari enam item yang menyebutkan bahwa kemampuan diri dalam mengatasi masalah, percaya bahwa dirinya terlibat aktif dalam kelas, merasa mahasiswa yang baik, merasa bersemangat, belajar hal menarik dan yakin mampu menyelesaikan studi dengan efektif. Berdasarkan hasil penelitian, responden rata – rata memiliki aspek *Reduce of Professional Efficacy* cukup tinggi. Hal tersebut bermakna bahwa mahasiswa selama perkuliahan daring memiliki perasaan berdaya dan yakin akan kemampuan diri. Apabila skor pada aspek *Reduce of Professional Efficacy* tinggi, maka hal tersebut menunjukkan bahwa individu memiliki perasaan berdaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki (Arlinkasari, 2020, hal. 3).

Selanjutnya, aspek yang memiliki nilai rata – rata terkecil adalah aspek *cynicism*, yaitu sebesar 1,74. *Cynicism* terdiri dari sikap acuh tak acuh pada pekerjaan, orang – orang yang berada di lingkungan tersebut, hilangnya perhatian pada pekerjaan yang sedang dilakukan dan hilangnya makna pada pekerjaan tersebut (Salmela-Aro dkk, 2009, hal. 48). Hasil penelitian memiliki makna berdasarkan item pada aspek *cynicism* bahwa mahasiswa selama perkuliahan daring memiliki kepedulian pada kuliah yang sedang dijalani berupa, keantusiasan dalam perkuliahan, yakin akan manfaat dan pentingnya perkuliahan.

Selanjutnya pada aspek *exhaustion* memiliki nilai aspek sebesar 2,40. *Exhaustion* adalah reaksi pertama terhadap stress akibat tuntutan pekerjaan (Maslach dkk, 2001, hal. 399). Dalam penelitian ini mahasiswa dituntut akan tugas yang diberikan dosen pada setiap minggunya dengan *deadline* yang singkat. Beberapa mahasiswa merasakan kelelahan akibat tuntutan tersebut. Salah satu mahasiswa angkatan 2019 berinisial AM mengatakan bahwa “Kadang karena sudah terlalu lelah seharian kuliah, jadi waktu malamnya mau mengerjakan tugas, lebih memilih tidur terlebih dahulu, kemudian mengerjakannya tengah malam.” (Wawancara, 18 November 2020).

Hal di atas senada dengan penelitian yang mengatakan bahwa selama perkuliahan daring yang cukup lama dan monoton membuat mahasiswa cenderung merasa jenuh, bosan serta merasa lelah (Maramis & Tawaang, 2021, hal. 72). Menurut salah satu mahasiswa berinisial AD mengatakan bahwa, “Selama perkuliahan daring cukup melelahkan dan membosankan, jadi sulit menerima materi yang disampaikan dan memahami materi maupun tugas yang diberikan.” (Wawancara, 18 November 2020). Pembelajaran daring menjadi kurang efisien, karena peserta didik akan kesulitan memahami materi yang diajarkan, kurangnya interaksi, kesulitan saat ingin menanyakan materi dan berkurangnya konsentrasi mahasiswa (Limbong & Simarmata, 2020, hal. 371).

Selain itu, selama perkuliahan daring mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terpisah dengan jarak, sehingga

kurang adanya kontak sosial secara langsung. Hubungan positif antar mahasiswa maupun dengan dosen akan cenderung berkurang. Hal ini menjadi salah satu faktor penyebab mahasiswa mengalami *academic burnout*, yaitu faktor *community*. Mahasiswa memiliki hubungan yang tidak baik dengan teman sekelas atau dosen, sehingga mahasiswa kurang nyaman saat menjalani perkuliahan (Arlinkasari & Akmal, 2017, hal. 82).

Selain penyebab di atas, *lack of work control* dapat menjadi sebab mahasiswa mengalami *academic burnout*. Mahasiswa kesulitan mengambil keputusan pada tugas – tugas kuliah yang diakibatkan teman kuliah yang dominan, dosen maupun peraturan kampus (Arlinkasari & Akmal, 2017, hal. 82). Selama perkuliahan daring mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada di kediaman masing – masing, sehingga kecenderungan diri untuk tidak mampu mengontrol terhadap tugas – tugas maupun tuntutan yang diberikan oleh dosen lebih besar.

Sehingga berdasarkan pemaparan di atas, dapat dikatakan bahwa selama perkuliahan daring, mahasiswa mengalami kelelahan akibat beban tugas yang diberikan. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor, yaitu beban tugas yang berlebih, kurang mampu dalam kemampuan mengatur, kurangnya apresiasi, hilangnya hubungan antar sesama, tidak mendapatkan perlakuan yang adil atau tidak kecocokan nilai yang dianut. Tetapi dilain sisi mahasiswa mampu tetap merasa berdaya dan yakin akan manfaat dari studi yang sedang dijalani. Artinya mahasiswa hanya

merasakan kelelahan secara fisik maupun emosi, tetapi tetap mampu dan yakin akan kebermanfaatannya studi yang sedang dijalani.

## **2. Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa terdapat 7,1% atau 8 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada kategori sedang ditemukan sebanyak 80 mahasiswa atau sebesar 70,8%. Pada kategori rendah terdapat 25 mahasiswa atau 22,1%. Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 dan 2019 berada pada kategori sedang.

Mayoritas mahasiswa berada pada tingkat sedang, karena berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan mendapatkan hasil bahwa selama perkuliahan daring waktu senggang lebih banyak daripada saat kuliah secara luring. Mahasiswa berinisial AM mengatakan

“Selama daring waktu senggang cukup banyak, jadi kadang tugas segera dikerjakan. Tapi kadang terganggu dengan hal – hal lain yang mungkin tidak penting, akhirnya saya menunda tugas tersebut yang harusnya dikerjakan hari itu” (Wawancara, 18 November 2020).

Artinya mahasiswa tidak selalu menunda tugas yang diberikan oleh dosen, akan tetapi apabila ada gangguan – gangguan yang mengganggu perhatian mereka di luar bidang akademik, maka mahasiswa akan

cenderung untuk menunda dalam menyelesaikan tugas sesuai *deadline*. Selain itu, pada angket terbuka yang peneliti bagikan didapati bahwa mahasiswa tidak selalu menunda pengerjaan tugas yang diberikan sampai menjelang batas akhir pengumpulan. Pada angket terbuka tersebut didapati sebanyak 30,4% menjawab iya, 34,8% menjawab tidak dan 34,8% menjawab mungkin pada pertanyaan mengenai pengerjaan tugas kuliah hingga menjelang batas akhir pengumpulan. Penjelasan di atas dapat dibuktikan dengan hasil dua aspek yang paling besar dan kecil dalam variabel prokrastinasi akademik di bawah ini.

Rata – rata nilai aspek terbesar adalah aspek *distractions of attention*, yaitu sebesar 2,60. Sedangkan nilai aspek yang terkecil adalah aspek *laziness*, yaitu sebesar 2,16.

*Distractions of attention* merupakan gangguan yang mengganggu individu sehingga cenderung membuat individu lebih ingin melakukan kegiatan yang lebih menarik atau menyenangkan (McCloskey, 2011, hal. 7). Akhirnya tugas yang harusnya dikerjakan menjadi terbengkalai. Adanya gangguan yang berlebihan pada individu, fokus individu tersebut akan cenderung lebih mudah terbagi dan tugas dapat tertinggal atau kurang diperhatikan dengan baik (Dharma, 2020, hal. 74).

Aspek *distractions of attention* menjadi aspek yang terbesar pada penelitian ini memberikan makna bahwa mahasiswa selama perkuliahan daring perhatiannya pada tugas yang harusnya dikerjakan dapat teralihkan dengan hal lain di luar tugas tersebut. Terlebih mahasiswa selama

perkuliahan berlangsung berada di rumah masing – masing. Maka akan muncul kecenderungan bosan dan tidak menyukai pada tugas yang diberikan. Individu yang semakin konsisten dan kuat tidak menyukai suatu tugas, semakin mereka akan menunda – nunda dan lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan (Steel, 2007, hal. 75). Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan cenderung melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harusnya dikerjakan (Ferrari & Johnson, 1995, hal. 84).

Selanjutnya aspek *laziness* merupakan kecenderungan untuk menghindari pekerjaan bahkan ketika secara fisik mampu (Mish dalam McCloskey, 2011, hal. 10). Aspek *laziness* menjadi aspek yang paling kecil pada variabel prokrastinasi akademik. Artinya mahasiswa cenderung tidak malas dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh dosen selama perkuliahan daring. Mahasiswa berusaha melakukan tugas dengan segera dan mengingatnya untuk selesai.

Terdapat beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi secara akademik. (1) Takut Gagal : individu takut gagal pada tugas yang akan dikerjakan, sehingga cenderung menunda dalam pengerjaannya. (2) Tidak Menyukai Tugas : perasaan negatif pada tugas yang harus dihadapi karena merasa terbebani yang berlebihan, ketidakpuasan atau tidak senang mengerjakan tugas yang diberikan. (3) Faktor Lain : diantaranya sifat tergantung pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, mengambil resiko secara berlebihan, sikap

kurang tegas, sikap berontak dan sukar dalam memilih keputusan (Solomon & Rothblum, 1984, hal. 503 - 509).

Berdasarkan penjelasan di atas dan dikaitkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang saat melakukan perkuliahan secara daring mengalami kecenderungan kelelahan akibat tugas yang diberikan setiap minggunya dengan *deadline* yang singkat. Sehingga mahasiswa cenderung untuk menunda tugas – tugas yang telah diberikan. Penundaan tersebut dilakukan karena mahasiswa mudah terganggu perhatiannya dengan hal selain tugas yang harus dikerjakan. Sesuatu yang mengganggu perhatian mahasiswa berupa aktivitas yang memberikan kesenangan. Terdapat penelitian yang mengatakan bahwa selama perkuliahan daring sebanyak 53,38% mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik (Suroso, Pratitis, Cahyanti, & Sa'idah, 2021, hal. 4).

Selain itu, selama proses perkuliahan mahasiswa sebagian besar berada di rumah. Tentu hal tersebut memberikan peluang fokus perhatian mahasiswa terpecah dengan aktivitas – aktivitas yang mungkin tidak terkait dengan akademik. Salah satu mahasiswa mengatakan dalam angket terbuka, “Yang paling sering menjadi penyebab menunda tugas adalah perhatian selalu terganggu dengan hal di luar akademik dan notifikasi *handphone* atau bermain media sosial dan juga kegiatan di rumah yang harus dikerjakan hari itu juga.” Selain itu, salah satu penyebab individu melakukan prokrastinasi akademik yaitu *pleasure seeking* atau mencari kesenangan.

*Pleasure seeking* adalah mahasiswa akan cenderung mencari situasi yang membuat dirinya nyaman (Bernard dalam Fauziah, 2015, hal. 126). Individu yang melakukan prokrastinasi sengaja tidak melakukan tugasnya lalu menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan (Ghufron & Rini, 2014, hal. 160).

Sedangkan mahasiswa yang memiliki kegiatan yang padat di luar perkuliahan di rumah, akan memiliki kecenderungan menunda tugas yang telah diberikan. Kecenderungan tersebut dapat disebabkan oleh *time disorganization* atau disorganisasi waktu. Mahasiswa kesulitan dalam mengatur dan memperkirakan waktu yang ia miliki untuk mengerjakan tugas dengan kegiatan – kegiatan yang lain (Bernard dalam Fauziah, 2015, hal. 126).

Akibat padatnya kegiatan yang dilakukan di rumah, menyebabkan kecenderungan mahasiswa melakukan penundaan pengerjaan tugas yang telah diberikan sebelumnya. Individu yang kurang mampu mengatur waktu dengan baik, akan cenderung menyelesaikan tugas tidak tepat waktu. Hal tersebut disebabkan oleh individu yang tidak mampu menentukan tugas yang lebih utama dikerjakan terlebih dahulu, akhirnya tugas terlupakan, menunda dalam belajar dan memprioritaskan hal – hal yang tidak penting (McCloskey, 2011, hal. 10).

### **3. Hubungan antara *Academic Burnout* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Masa Perkuliahan Daring**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang di masa perkuliahan daring didapatkan hasil hubungan yang positif. Nilai signifikansi berada pada 0,001 yang artinya  $p < 0,05$ . Hal tersebut dapat menjadi kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki korelasi atau terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Sedangkan pada *pearson correlation* memiliki nilai 0,309.

Mahasiswa yang memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi akan cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik. Kelelahan dan enggan mengulang suatu tugas adalah bagian stres, frustrasi serta *burnout* yang akan memberikan pengaruh pada individu untuk menunda bahkan mengabaikan tugas yang telah diberikan (Ellis & Bernard, 1985, hal. 259). Selain itu, prokrastinasi menjadi respon konsekuensi setelah *burnout*, yaitu menghindari kegiatan yang erat kaitannya dengan beban akademik (Çakır dkk, 2014, hal. 655).

Dalam proses perkuliahan, mahasiswa mendapatkan materi dan tugas yang diberikan oleh dosen dalam sistem daring. Adanya sistem daring menjadi sebuah tuntutan pendidikan dimasa digital yang membuat mahasiswa belum terbiasa mengkombinasikan metode belajar tersebut,

akhirnya banyak mahasiswa cenderung mengalami kejenuhan (*burnout*) (Herawati dkk, 2020, hal. 41). Beban akademik yang berlebihan akan menimbulkan *burnout* pada mahasiswa (Jacobs & Dodd, 2003, hal. 292). Kemudian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengontrol tugas yang harus dikerjakan, sehingga mahasiswa cenderung akan mengalami *burnout*.

Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh stres dan kelelahan (*fatigue*) (Bernard dalam Fauziah, 2015, hal. 126). Stres merupakan akumulatif tuntutan negatif dalam hidup dan bergabung dengan gaya hidup serta kemampuan mengatasi masalah diri sendiri. Bertambahnya tuntutan, lemahnya sikap seseorang dalam memecahkan masalah dan gaya hidup kurang baik mengakibatkan tingginya stres individu. Hal tersebut membuat mahasiswa cenderung menolak atau menghindari tugas (Fauziah, 2015, hal. 126). Berdasarkan wawancara peneliti dengan salah satu mahasiswa berinisial NA,

“Akibat lelah dengan perkuliahan daring, jadinya tugas yang diberikan aku tunda. Tapi ternyata dengan menunda tugas tadi, malah membuat saya lelah juga, tugas menjadi menumpuk dan sulit untuk dikerjakan. Hal itu menjadi tekanan tersendiri” (Wawancara, 18 November 2020).

Sehingga mahasiswa yang memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi individu mengalami *academic burnout* yang akhirnya mereka melakukan prokrastinasi akademik. Salah satu faktor

mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah diakibatkan kelelahan. Akibat kelelahan tersebut memicu mahasiswa kehilangan fokus perhatiannya pada tugas yang harusnya dikerjakan. Perhatiannya terganggu dengan hal – hal lain yang mungkin tidak terkait dengan proses akademik.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 dan 2019. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas berada pada kategori sedang. Terdapat 107 mahasiswa atau 94,7% dari 113 mahasiswa pada kategori sedang.
2. Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 dan 2019. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas berada pada kategori sedang. Terdapat 80 mahasiswa atau sebesar 70,8%
3. Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang di masa perkuliahan daring didapatkan hasil hubungan yang positif. Nilai signifikansi berada pada 0,001 yang artinya  $p < 0,05$ . Hal tersebut dapat menjadi kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki korelasi atau terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Sedangkan pada *pearson corelation* memiliki nilai 0,309.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Subjek**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengharapkan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk mampu memenejemen waktunya dengan baik, sehingga mampu memprioritaskan kegiatan yang lebih penting untuk mengurangi tingkat *academic burnout* dan prokrastinasi akademik

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

Penelitian ini memiliki kekurangan, terutama dalam hal pengambilan data. Peneliti harus menunggu cukup lama untuk mendapatkan respon dari responden, karena skala dibagikan secara personal melalui *chat WhatsApp* satu per satu. Peneliti harus mengingatkan pada penerima *chat* untuk mengisinya beberapa hari setelah pengiriman. Sehingga hal tersebut membuat rencana jadwal pengambilan sampel tertunda. Selain itu, penjelasan di atas menjadi sebab peneliti menganalisis data dan menulis laporan terlalu dekat dengan akhir semester.

Peneliti berharap pada peneliti selanjutnya mengembangkan serta mengkaji penelitian ini lebih baik dengan menggunakan metode pengambilan sampel yang lain. Dengan harapan penelitian dapat dilakukan dengan pengambilan sampel yang lebih beragam dan waktu yang lebih lama agar mendapatkan penelitian yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2018). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology*.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prsedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Arlinkasari, F. (2020). Alat Ukur Academic Burnout. *ResearchGate*.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas*.
- Aronaga, P. (1998). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rieneka.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Balkis, M. (2013). The Reliationship Between Academic Procrastination and Student Burnout. *Journal of Education, 28*.
- Çakır, S., Akça, F., Kodaz, A. F., & Tulgarer, S. (2014). The Survey of Academic Procrastination on High School Students with in Terms of School Burn-Out and Learning Styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 114*.
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., & Lee , S. M. (2015). Role of motivation in the relation between perfectionism and academic burnout in Korean students. *Personality and Individual Differences*.
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., & Lee, S. M. (2015). Role of Motivation in the Relation Between Perfectionism and Academic Burnout in Korean Students. *Personality and Individual Differences*.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- da Silva, R. M., Goulart, C. T., Lopes, L. F., Serrano, P. M., Costa, A. L., & Guido, L. d. (2014). Hardy Personality and Burnout Syndrome among Nursing Students in Three Brazilian Universities—an Analytic Study. *BMC Nursing*.
- Day, V., Mesink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning, 2*.

- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains, Sosial dan Agama*.
- Ellis, A., & Bernard, M. E. (1985). *Clinical applications of rational-emotive therapy*. New York: Plenum Press.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Faiz, A. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineke.
- Farhati, F., & Rosyid, H. F. (1996). Karakteristik Pekerjaan, Dukungan Sosial, dan Tingkat Burn-Out pada Non Human Service Corporation. *Jurnal Psikologi*.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psympatic*.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10.
- Ferrari, J., & Johnson, J. &. (1995). Procrastination and Task Avoidance : Theory, Research and Treatment. *Plenum Press*.
- Freudenberger, H. J. (1975). *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12.
- Ghufron, M. N., & R. R. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: the Professional Health Solution*. London: The Flamer Press.
- Green, L. (1982). Minority Students' Self-Control of Procrastination. *Journal of Counseling Psychology*.
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamidi, A. S., & Bahruddin, E. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hanum, N. S. (2013). Keefektifan e-learning sebagai media pembelajaran (studi evaluasi model pembelajaran e-learning SMK Telkom Sandhy Putra Purwokerto). *Jurnal pendidikan vokasi*, 3.
- Herawati, A. A., Afriyati, V., Habibah, S., & Pratiwi, C. (2020). Efektifitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Blended Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar Pada Perkuliahan Bimbingan dan Konseling Keluarga di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Worload. *Journal of College Student Development, 44*.
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Oonline di Era Covid-19 dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran, 1*.
- Law, D. W. (2007). Exhaustion in University Students and the Effect of Coursework Involvement. *Journal of American College Health, 55*.
- Marwing, A., & Broto, G. W. (2020). Efektivitas Terapi Rational Emotive Behaviour Berbasis Sufistik terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa IAIN Tulungagung. *Tsaqafah*.
- Maslach, C. (1998). *A multidimensional theory of burnout*. New York: Oxford University Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour, 2*, 99.
- Maslach, C., & Leiter, M. (2007). Definition and Assessment A Mediation Model of Burnout and Engagement Implications for Interventions. *Elsevier Inc*.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *Journal of Applied Psychology*.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Reviews*.
- McCloskey, J. (2011). *Academic Procrastination. Thesis*. Arlington: Faculty of the Graduate School of The University of Texas.
- Milgram, . N., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The Procrastination of Everyday Life. *JOURNAL OF RESEARCH IN PERSONALITY*.
- Muna, N. R. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Ssiswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Holistik*.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi, 1*.
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. (1997). Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika*.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Prenada Media.

- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI) Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Schabracq, M. J., Winnubst, J. A., & Cooper, C. L. (2003). *The Handbook of Work and Health Psychology : Second Edition*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress, and Coping*.
- Schaufeli, W., Martinez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and Engagement in University Students : A Cross - National Study. *Journal of Cross - Cultural Psychology*, 33.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Soegijapranata, T. P. (2020). *21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat*. Semarang: UNIKA Soegijapranata.
- Sokolowska, J. (2009). Behavioral, affective, cognitive, and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: A Q methodology approach. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*.
- Solimanifar, O., Shaabani, F., & Morovati, Z. (2013). The Relationship Between of Academic Achievement Motivation and Academic Burnout in Postgraduate Students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Journal of Life Science and Biomedicine*.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination : Frequency and Cognitive - Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination : Frequency and Cognitive - Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31.
- Steel, P. (2010). Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They Exist? *Personality and Individual Differences*, 48.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination. *Psychological Bulletin*, 1.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Suryabrata, S. (2005). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Winahyu, D. M., & Wiryosutomo, H. W. (2020). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN STUDENT BURNOUT DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 SIDOARJO. *Jurnal BK UNESA*, 11.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*.
- 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.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*.

# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Skor Item *Academic Burnout***

<b>No.</b>	<b>Academic Burnout</b>															<b><math>\Sigma</math></b>
<b>1</b>	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	3	3	4	4	3	35
<b>2</b>	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	34
<b>3</b>	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	3	4	3	3	3	36
<b>4</b>	2	3	4	1	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	39
<b>5</b>	2	4	2	1	2	1	1	2	2	3	3	3	3	4	4	37
<b>6</b>	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	4	3	34
<b>7</b>	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	36
<b>8</b>	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	38
<b>9</b>	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	4	3	34
<b>10</b>	1	2	1	1	1	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	36
<b>11</b>	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	36
<b>12</b>	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	39
<b>13</b>	2	3	4	2	3	1	4	4	4	2	3	2	4	3	3	44
<b>14</b>	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	43
<b>15</b>	3	3	4	2	2	2	4	3	3	2	2	1	4	3	2	40
<b>16</b>	1	2	3	1	2	1	1	1	1	4	3	3	4	4	3	34
<b>17</b>	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	48
<b>18</b>	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	50
<b>19</b>	2	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	39
<b>20</b>	1	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	4	33

<b>21</b>	1	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	3	3	3	32
<b>22</b>	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	37
<b>23</b>	3	3	2	4	2	1	2	1	2	3	4	3	3	4	4	41
<b>24</b>	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	37
<b>25</b>	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	37
<b>26</b>	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	35
<b>27</b>	3	4	2	3	2	2	2	1	1	3	1	3	3	3	4	37
<b>28</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	4	4	4	31
<b>29</b>	4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	47
<b>30</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	39
<b>31</b>	3	4	2	3	3	1	3	1	1	2	2	2	2	4	1	34
<b>32</b>	2	4	4	1	2	1	1	1	1	3	2	3	3	4	4	36
<b>33</b>	2	3	2	2	3	1	2	1	1	3	2	3	3	3	3	34
<b>34</b>	1	4	1	1	3	1	1	1	1	2	3	4	4	4	4	35
<b>35</b>	3	3	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	36
<b>36</b>	2	3	1	2	2	1	1	1	1	4	3	4	4	4	4	37
<b>37</b>	2	4	4	2	2	1	2	1	1	3	1	3	4	4	3	37
<b>38</b>	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	35
<b>39</b>	2	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	32
<b>40</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	38
<b>41</b>	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	3	4	4	4	36
<b>42</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	50

<b>43</b>	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	38
<b>44</b>	2	3	2	2	2	2	1	3	4	3	4	2	3	3	3	39
<b>45</b>	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	2	3	2	3	3	37
<b>46</b>	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	33
<b>47</b>	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	37
<b>48</b>	2	4	2	1	2	1	1	1	1	4	3	4	4	4	4	38
<b>49</b>	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	39
<b>50</b>	3	3	2	2	3	1	3	1	1	3	1	3	4	4	3	37
<b>51</b>	3	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	42
<b>52</b>	2	3	3	1	3	1	1	2	2	4	1	4	4	4	3	38
<b>53</b>	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	35
<b>54</b>	1	2	2	1	2	2	1	1	1	4	4	3	4	4	3	35
<b>55</b>	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	41
<b>56</b>	4	4	4	4	4	2	4	1	3	2	2	2	4	2	2	44
<b>57</b>	4	4	4	3	4	2	4	1	2	3	1	2	3	3	2	42
<b>58</b>	2	3	1	1	2	1	1	1	1	3	2	3	3	4	3	31
<b>59</b>	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	39
<b>60</b>	3	3	3	2	2	1	2	1	1	3	3	3	4	4	4	39
<b>61</b>	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	4	4	3	4	32
<b>62</b>	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	36
<b>63</b>	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	37
<b>64</b>	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	47

<b>65</b>	2	3	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	4	37
<b>66</b>	3	3	1	1	3	2	1	1	1	3	3	3	4	4	3	36
<b>67</b>	3	4	4	1	1	1	2	1	2	2	1	4	3	3	3	35
<b>68</b>	2	3	3	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	4	3	35
<b>69</b>	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	1	3	3	2	1	45
<b>70</b>	4	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	4	2	3	39
<b>71</b>	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	38
<b>72</b>	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	43
<b>73</b>	2	4	2	1	2	1	3	2	2	3	2	2	4	4	4	38
<b>74</b>	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	4	4	3	37
<b>75</b>	3	4	4	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	41
<b>76</b>	3	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	3	3	3	3	33
<b>77</b>	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	4	4	3	2	38
<b>78</b>	3	4	3	2	2	1	2	1	1	2	2	3	3	3	3	35
<b>79</b>	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	3	4	3	4	4	37
<b>80</b>	2	4	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	4	4	3	35
<b>81</b>	3	2	2	1	2	1	1	1	1	4	3	2	4	4	3	34
<b>82</b>	2	1	1	3	2	1	1	1	1	4	3	4	3	4	4	35
<b>83</b>	3	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	3	3	4	3	34
<b>84</b>	2	4	3	2	3	1	1	1	1	4	2	4	4	4	2	38
<b>85</b>	3	3	4	2	3	2	4	3	2	3	1	1	2	4	3	40
<b>86</b>	3	3	3	1	2	1	2	1	2	3	2	3	4	3	3	36

<b>87</b>	4	3	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	4	4	3	39
<b>88</b>	3	3	1	1	3	2	2	2	1	3	4	4	3	3	4	39
<b>89</b>	3	3	2	1	3	2	1	1	2	4	2	4	3	4	3	38
<b>90</b>	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	4	4	3	31
<b>91</b>	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	3	34
<b>92</b>	3	4	3	2	2	1	2	1	1	3	2	3	3	4	3	37
<b>93</b>	3	3	2	2	3	1	2	1	1	3	2	3	3	4	3	36
<b>94</b>	3	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	3	4	3	4	34
<b>95</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	42
<b>96</b>	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	35
<b>97</b>	3	4	1	1	3	1	1	3	3	4	2	4	4	4	4	42
<b>98</b>	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	37
<b>99</b>	3	2	2	3	3	1	2	1	1	3	2	3	4	4	4	38
<b>100</b>	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	4	3	41
<b>101</b>	2	3	3	2	4	2	2	1	2	3	3	3	3	4	3	40
<b>102</b>	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	1	3	2	2	2	41
<b>103</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	36
<b>104</b>	3	3	2	1	2	2	2	1	1	4	3	3	3	4	4	38
<b>105</b>	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	39
<b>106</b>	3	4	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	38
<b>107</b>	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	38
<b>108</b>	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	2	4	4	4	4	33

<b>109</b>	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	4	3	37
<b>110</b>	1	2	1	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	35
<b>111</b>	2	2	3	1	2	1	2	2	2	3	3	4	4	3	3	37
<b>112</b>	3	2	3	2	1	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	39
<b>113</b>	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	35

**Lampiran 2. Skor Item Prokrastinasi Akademik**

No.	Prokrastinasi Akademik																					$\Sigma$	
1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	4	2	3	2	51
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	32
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
5	2	3	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	37
6	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	57
7	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	57
8	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	57
9	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	54
10	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	2	35
11	1	3	2	1	4	1	4	1	3	4	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	40
12	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	40
13	1	4	4	2	3	4	4	2	4	4	2	2	4	1	2	3	3	3	3	3	4	2	64
14	2	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	53
15	2	4	2	4	4	4	4	2	3	4	2	1	4	2	3	4	4	4	3	3	2	3	68
16	1	1	2	1	3	1	3	2	3	1	3	2	3	2	3	1	1	2	1	3	1	3	43
17	2	1	1	1	1	3	1	1	2	2	4	2	3	2	4	1	1	2	1	3	1	2	41
18	1	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	2	4	1	3	4	3	3	4	3	3	4	65
19	1	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	64
20	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	35

<b>21</b>	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	53	
<b>22</b>	2	3	4	2	3	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	61
<b>23</b>	1	2	2	1	1	1	1	1	2	4	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	34
<b>24</b>	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
<b>25</b>	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	52
<b>26</b>	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	58
<b>27</b>	2	3	2	1	4	4	4	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	3	3	1	3	3	47
<b>28</b>	1	1	2	1	3	1	3	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	1	1	37
<b>29</b>	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	4	40
<b>30</b>	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	57
<b>31</b>	2	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	66
<b>32</b>	2	3	3	1	4	3	4	2	4	2	3	2	2	1	4	1	2	3	3	2	4	2	57
<b>33</b>	2	2	3	3	4	3	4	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	54
<b>34</b>	2	1	1	1	1	3	4	1	3	3	1	2	3	2	2	1	4	2	3	3	2	3	48
<b>35</b>	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	50
<b>36</b>	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	1	3	2	3	1	52
<b>37</b>	2	2	3	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4	2	3	1	1	4	3	4	1	4	65
<b>38</b>	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	54
<b>39</b>	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	48
<b>40</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
<b>41</b>	2	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	64
<b>42</b>	2	4	4	3	4	4	4	1	4	3	4	2	4	2	4	4	4	1	4	3	4	3	72

<b>43</b>	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	59
<b>44</b>	1	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	61
<b>45</b>	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	54
<b>46</b>	2	3	4	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	60
<b>47</b>	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	1	1	2	46
<b>48</b>	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	2	3	36
<b>49</b>	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	52
<b>50</b>	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	1	1	47
<b>51</b>	2	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	62
<b>52</b>	2	1	2	3	3	3	4	2	4	3	2	2	4	2	3	1	1	2	2	2	1	3	52
<b>53</b>	1	4	4	3	4	4	3	1	3	3	2	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	69
<b>54</b>	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	44
<b>55</b>	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	54
<b>56</b>	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	1	4	2	4	2	2	3	4	3	2	3	63
<b>57</b>	1	4	3	3	1	4	4	1	1	2	2	1	4	1	4	4	3	2	3	4	4	4	60
<b>58</b>	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	44
<b>59</b>	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	45
<b>60</b>	1	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	49
<b>61</b>	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	42
<b>62</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	28
<b>63</b>	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	50
<b>64</b>	2	3	3	2	2	1	3	2	3	4	4	2	4	2	4	3	4	3	2	3	1	4	61

<b>65</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	50
<b>66</b>	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	41	
<b>67</b>	1	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75
<b>68</b>	2	1	2	3	4	3	4	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	50	
<b>69</b>	1	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
<b>70</b>	2	2	1	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	48	
<b>71</b>	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	61	
<b>72</b>	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	55	
<b>73</b>	2	1	1	3	4	3	4	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	55	
<b>74</b>	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	49	
<b>75</b>	2	2	2	1	4	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	1	1	3	2	3	3	2	55	
<b>76</b>	1	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	58	
<b>77</b>	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	60	
<b>78</b>	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	46	
<b>79</b>	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	3	1	3	41	
<b>80</b>	2	1	1	3	2	1	1	1	1	3	3	2	4	2	4	1	3	2	1	3	1	2	44	
<b>81</b>	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	38	
<b>82</b>	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	3	1	2	37	
<b>83</b>	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	45	
<b>84</b>	1	1	1	1	4	2	4	1	1	2	4	1	4	1	4	1	1	4	1	2	1	4	46	
<b>85</b>	2	1	3	1	4	4	4	1	4	4	1	2	4	2	3	2	1	3	3	1	3	1	54	
<b>86</b>	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	53	

<b>87</b>	2	1	1	3	4	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	3	48
<b>88</b>	1	2	2	1	4	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	49
<b>89</b>	2	1	1	3	4	4	4	2	3	4	3	1	1	2	3	1	1	2	3	3	3	2	53
<b>90</b>	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	53
<b>91</b>	2	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	2	4	2	2	4	3	2	4	3	4	3	70
<b>92</b>	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	56
<b>93</b>	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	3	37
<b>94</b>	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	3	2	51
<b>95</b>	2	2	3	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
<b>96</b>	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	31
<b>97</b>	1	4	1	4	4	4	4	2	4	2	1	1	1	1	4	1	4	4	3	4	4	4	62
<b>98</b>	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	57
<b>99</b>	2	2	3	2	4	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	54
<b>100</b>	1	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	2	4	2	4	4	4	3	4	1	4	4	69
<b>101</b>	2	2	2	3	4	4	4	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	54
<b>102</b>	2	2	2	3	2	4	2	1	3	3	2	2	2	2	2	4	1	2	3	2	1	3	50
<b>103</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	45
<b>104</b>	1	1	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	63
<b>105</b>	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
<b>106</b>	1	1	3	1	3	3	4	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	3	2	3	1	2	43
<b>107</b>	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	59
<b>108</b>	2	1	3	2	3	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	35

<b>109</b>	2	2	2	3	4	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	53
<b>110</b>	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	34
<b>111</b>	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	1	3	3	3	3	50
<b>112</b>	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	2	4	1	3	3	3	3	4	4	4	65
<b>113</b>	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4	65

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
 Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsl.uin-malang.ac.id

---

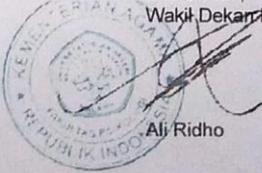
No. : 206 /FPsi.1/PP.009/2/2021 26 Februari 2021  
 Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.  
**KEPALA BAGIAN ADMINISTRASI AKADEMIK**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK**  
**IBRAHIM MALANG**  
 di  
 Malang

Dengan hormat,  
 Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan jumlah **data mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2018, 2019 dan 2020** untuk keperluan penelitian skripsi, kepada:

Nama / NIM	: FIRMAN AGUSTRIANDRI / 17410019
Tempat Penelitian	: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi	: Hubungan Antara <i>Academic Burnout</i> dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dimasa Perkuliahan Daring
Dosen Pembimbing	: 1. Drs. H. Yahya, MA. 2. Muhammad Arif Furqon, M.Psi.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,  
 Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
 Ali Ridho

Tembusan:  
 1. Dekan;  
 2. Para Wakil Dekan;  
 3. Ketua Jurusan;  
 4. Arsip.

**Lampiran 4. Data Populasi 2018**

<b>NO</b>	<b>NIM</b>	<b>NAMA</b>	<b>JK</b>
1	18410001	MUHAMMAD RIZQI AUFAQI AKROM	L
2	18410002	HILMI YATUN SOLEHAH	P
3	18410003	ISTIKHAROH	P
4	18410004	WAHYU DWI FIRDANA	L
5	18410005	FAUDATY ADZ DZIHAN	P
6	18410006	SYIFIA IRSAHAMIDA	P
7	18410007	FIKRI FADJRI IBRAHIM	L
8	18410008	GAYUH HARIMURTI WIYONO	L
9	18410009	MOH. ULIN NUHA MUJADDID	L
10	18410010	KARTIKA CHOIROL UMMAH	P
11	18410011	MOHAMMAD RIDHO MAFTUCHAN	L
12	18410012	RIZNA RANIA FADHILA	P
13	18410013	ISNAINI HARDANINGTYAS	P
14	18410014	MIFTAHUL HUDA	L
15	18410015	RISTA PUTRI WIHDATI ROHMAYANI	P
16	18410016	UNIEKE AYU FATICHA SARI	P
17	18410017	RUWIHA MADINI	P
18	18410018	AHMAD YULAD FUTUKHUR RAMADHANI	L
19	18410019	AMALIA MUTHMAINNAH LUNDETO	P
20	18410020	MARTIN HIDAYAT	L
21	18410021	LULUK MAFTUKHAH	P
22	18410022	MAZIAH ULFAH	P
23	18410023	EVI LUTFIYANI	P
24	18410024	SABILAL MUKTADIN R.	L
25	18410025	ADE SHINTA CHUSNUL WIBOWO	P
26	18410026	SRI RAHMAWATI	P
27	18410027	ADELIA FIKA RAHAYU	P
28	18410028	LINA ANISATUL JANNAH	P
29	18410029	AFDHAL KURNIA RAHMAN	L
30	18410030	NAHREZA MAR`ATUL HIKMAH	P
31	18410031	EMI FARIDA	P
32	18410032	ANNISA ALFA RIZKY	P
33	18410033	ALIFA FADIA AINAYA	P
34	18410034	FIKA CHARISATUL FITRIA	P
35	18410035	LU`LUUN NURUL IZZAH	P
36	18410036	KIRANA NURRIZKI AULIA	P
37	18410037	TAZKYA NURLAILIA MA`ARIF	P

38	18410038	RAMADHAN DICKY KURNIAWAN	L
39	18410039	ITSNA MAZRO` ATUN NADHIFAH	P
40	18410040	IKA DEWI	P
41	18410041	AULIA FITRATUN HASANAH	P
42	18410042	ADWIYAH NURSOLEHA	P
43	18410043	MIARASANTI DWI MEILINA	P
44	18410044	KEN ALFI ROZANA	P
45	18410045	ALIKA IHZA ZULFIAH	P
46	18410047	FAIZA CHIMAYATAS SALAFY	P
47	18410048	NADHILLA SUGIHARNI AJININGTYAS	P
48	18410049	ALHAFIZH CATUR HARTANTO	L
49	18410050	MOH. ZAINUR ROFIQ AKBAR	L
50	18410051	SULHAN WAHID	L
51	18410053	SALSABILA AYU PERMATASARI	P
52	18410055	HENDRIK NUR CAHYANI	L
53	18410056	MUHAMMAD ZAED ROYS	L
54	18410058	MAULIDA AULIA FITRI	P
55	18410059	DHANA PREISKATON	L
56	18410060	FARAH HANIFAH MAHARANI	P
57	18410061	DIMAS MAULANA SAIFULLAH YUSUF	L
58	18410062	MUHAMMAD ABDUL HARIS ROMADHON	L
59	18410063	ELMA DWIANA	P
60	18410064	PURI WULANDARI	P
61	18410066	AKBAR MUJAHIDDIN NURZAMAN	L
62	18410067	SITI NURJANNAH	P
63	18410068	MUHAMMAD DAFFA` RUWAID ARAS	L
64	18410069	SUCI MULIANI	P
65	18410070	AHMAD YUSRIFAN AMRULLAH	L
66	18410071	KHILDAH MAJIDAH BILLAH	P
67	18410072	RADHA AMALIA MAR` ATUSSHALIKHAH	P
68	18410073	RAMA BENNY ARYA YUDHA	L
69	18410074	AZMI SHOLAHUDDIN	L
70	18410075	MOH ILHAM ICHLASUL AMAL	L
71	18410076	RISA NANDRIANI	P
72	18410077	RHAFILDHAN NIZARUL ULUM	L
73	18410078	MERY ANJARSARI	P
74	18410079	INDAH WAHYU LESTARI	P
75	18410081	FATKHUR ROHMAN FEBRIANTO	L
76	18410082	RAMA DEA NUGRAHA	L
77	18410083	FADILA SHOFI NUR LAILA	P
78	18410084	AMILIA DWI YANTI	P

79	18410085	MUHAMMAD KHILMI ARDIANSYAH HIDAYATULL	L
80	18410086	NURUS SILMI KAFFAH	P
81	18410087	FAZIA ULHAQ	P
82	18410088	ROHILA CHINDY MAGHVIRANI	P
83	18410089	AKBAR LINDO PRATAMA	L
84	18410090	SHANIA APRILIANTI	P
85	18410091	MUHAMMAD MUCHLIS	L
86	18410092	RIZQI AMALIA PUTRI	P
87	18410093	KHOLID ABDURRAHMAN	L
88	18410094	YULFARIDAH EKA ARIANI	P
89	18410095	NILUH HANIS SAUFA RIZQIA	P
90	18410096	RISMA ANA WAHDATI	P
91	18410097	SELVI INDRIAS ZUZETA WULANDARI	P
92	18410098	SITI IVA ANISA	P
93	18410099	IKA ELIANA SOFA	P
94	18410100	LUTFI AINUN NADZIRAH	P
95	18410101	KHALLISHTSA RANIA RAHMADIAN	P
96	18410102	LAILATUL AFIFAH RAMADHANI	P
97	18410103	NADIA FENI ISDIANTI	P
98	18410104	NIKMATUL BHRIL WAHDAH	P
99	18410105	FERRY KUS DWI SATRIA	L
100	18410106	KHILMI RAHMAWATI	P
101	18410107	SAFIRA FIRLY MAFAZA	P
102	18410108	FIDINDA AVITASARI	P
103	18410109	RAFIDATUL HIKAM	P
104	18410110	ANIN NAFILA	P
105	18410111	NADHIFA FEBRIYANTI	P
106	18410112	BAIQ ULYA AINUN NADIA	P
107	18410113	FARADINA AISYA FEBIANTI	P
108	18410114	NANDA AYU PUTRI SUHARYO	P
109	18410115	MAWADDA ARIF RAHMAH	P
110	18410116	M. NAIMUL MASYKURI	L
111	18410117	ULUL FAHMI ROSYIDA	P
112	18410118	FEBI NURUS KUSUMAWATI	P
113	18410119	CHRISNE TRI APRILIANA	P
114	18410120	WARDATUL FIRDAUS	P
115	18410121	LENY LESTARY	P
116	18410122	RIO YULIO KURNIAWAN	L
117	18410123	AURORA VIRANA TIRZA MILENIETHA	P
118	18410124	MUTIAH SILMI SYARIFAH	P

119	18410125	IZZETUL MAUFIROH	P
120	18410126	SISKA RANISYA	P
121	18410127	INTAN SALSABILA	P
122	18410128	NENENG WAHYUNINGSIH	P
123	18410129	MARETA LU'LUIL MAKNUN	P
124	18410130	BAYU AJI	L
125	18410132	SALSABILA ZAKI BIN SEMEER	P
126	18410133	DINDA ZALFA SAHIRA	P
127	18410134	PUTRI MIATUL KARIMAH	P
128	18410135	TRI WAHYU NINGSIH	P
129	18410136	UMI SALSABILLAH	P
130	18410137	ARSYI AQMARINA RAMADHAN	P
131	18410138	ABDUS SHOBAROR ROHMAN	L
132	18410139	NAFIISATUL HAMIIDAH	P
133	18410140	ARIFATUL AINIL IZZA	P
134	18410141	RIZKA NUR SALSABILA	P
135	18410142	WAZNUN NUSCHI	L
136	18410143	AUNALDY HUMANSYAH HERMAWAN	L
137	18410144	FACHRUL HUSEIN AHMAD	L
138	18410145	SALSA EKA FITRIAH ROZI	P
139	18410146	WINDA MULVARIANI	P
140	18410148	IKE NUR SAFITRI	P
141	18410149	BINTI FARIDATUL AWALIA	P
142	18410150	YULFIAN DICKY ADITYA KURNIAWAN	L
143	18410151	MASLAHAH ALFAINITA	P
144	18410152	FARIDATUL WAHITA	P
145	18410153	AULIA INDAR KHATAMI	P
146	18410154	NOVIAN FERRY SETYAWAN	L
147	18410155	MUHAMMAD FARHAN SANGHARYODITO	L
148	18410156	BILLAH AHSANUL KARIMA	P
149	18410157	KAMELIA ARIFAH	P
150	18410158	NATASYA AUFIA SAFFANA	P
151	18410160	REZZA EKA SAPUTRA	L
152	18410161	UZLYFATUS SHERLY SETIANTY	P
153	18410162	VAYA AUDREY AMALIA	P
154	18410163	ADRIAN FERODYA	L
155	18410164	DZIHAN ASNAFIL MASDA	P
156	18410165	M. ADAM AULIA SEPTIANTO	L
157	18410166	HAFID ASFIYANTO	L
158	18410167	DEVI RAHMADANI PRABOWO	P
159	18410168	WILDATUL CHOTIMAH	P

160	18410170	AHMAD RIZKI FADILAH	L
161	18410172	ANGGI SUKMA WATI	P
162	18410173	KHOIRUN NIZA	P
163	18410174	MALYNDA RAGITA NINGTYAS	P
164	18410175	AFIF FAKHRUDDIN PRASETYO	L
165	18410176	DJULITA AYU RAHMADANIA	P
166	18410177	MUWAHIDAH	P
167	18410178	IMTIHANUN NAFT ATUL MAHMUDAH	P
168	18410179	FATKHULLAH ALMAR`II FAJRI	L
169	18410180	NICHY MUNIKHA MA`RIFATIN	P
170	18410181	ATIYA NURROHMANIA	P
171	18410182	SHENDY HILDA SHAFIRA	P
172	18410183	GALUH DWI PRIHARTANTIN MULYONO	P
173	18410184	KENIA HAIRUNNISA	P
174	18410185	RAHMA BAYU PUSPITA	P
175	18410186	ALDA WULANDARI	P
176	18410187	ALVINA ANGGRAINI	P
177	18410188	KHOLIDAH	P
178	18410189	ALIN NABILAH	P
179	18410190	FERDINA LUTFI AL-HIZMI	P
180	18410192	FITRI SAFEERAH	P
181	18410193	M. ZACKY MAULANA ARR	L
182	18410194	FAHMI IQBAL ALAMSYAH	L
183	18410195	ARIF NAMOUSY SALIM	L
184	18410196	CHAIRUNNISA MAHARANI	P
185	18410197	AHMAD RIDLO KHALID	L
186	18410198	FIGAN FAIRUS ABADI	L
187	18410199	MUHAMMAD WILDAN FIRDAUS	L
188	18410200	FARIDAH MINHATUN BAHIJAH	P
189	18410201	ADINDA NUR LATIFAH MILLENIA	P
190	18410202	LAILY FARIDATUL AWALIN	P
191	18410203	URFIYAH SARI	P
192	18410204	HANAN SAVA TASYA KAMILA	P
193	18410205	ILSA NABILA	P
194	18410206	HUMAIRA SALMA SALSABIILA	P
195	18410207	NIDA MUKHLISHOTUL `IZZAH	P
196	18410208	ABDUL MUJIB RIDWAN	L
197	18410209	NADYA RAHMA AZIZAH	P
198	18410210	HUMAIRO FI SYAHRIL ULYA	P
199	18410211	KAMILA EL SABILLA	P
200	18410212	RIFQI MINCHATUL `ULYA	P

201	18410213	AYU FANI ILMIAH	P
202	18410214	ZULFANI FIRDA NURISNAENI	P
203	18410215	FITRI JALILAH SIREGAR	P
204	18410216	INAYAH	P
205	18410217	HABIBAH ISLACHIYANI PRAYITNO	P
206	18410218	DYAH YUFI SYAFI ATUL LAILI	P
207	18410219	SAFIRA REDUK PENALUN	P
208	18410220	LABBAIKA SAYYIDA MUMTAZA	P
209	18410221	FAIZAH FAIQATUNNISA	P
210	18410222	M. AKBARUL QOWIM MAHINDRA	L
211	18410223	SYAHDILA NURI FIRDAUSIAH	P
212	18410224	ABDUL HAFIZH AL AFIF	L
213	18410225	MUHAMMAD FITROH FAIDZIN	L
214	18410226	AHMAD RIFQI ISKANDAR	L
215	18410227	CAHYANTI YUL MAULIDA CHOIR	P
216	18410228	ABDULLAH HARIS SIHAB	L
217	18410229	AYU ANNISA ISMIRA NINGRUM	P
218	18410231	WANDA AMALIA PUTRI WIDIARTO	P
219	18410233	DWI HANDAYANI	P
220	18410234	CAHYA RAHMAT RAMADHAN	L
221	18410235	DWI RIDLO GUSTI AL FIRDAUS PUTRA WINTHO	L
222	18410236	TEGAR DHANANJAYA WIDYROYOKO	L
223	18410237	ALMAS FAIZUL KAMAL	L
224	18410238	VATAYA CAMELIA DEWI	P
225	18410239	M. J. HUJJAJ	L
226	18410240	NADIA INTAN BUDIARTI	P
227	18410241	WILDAN FALAHUDDIN NADJIH	L
228	18410242	RIZQI WAHONO WAHYUNING PUSPITA	P

**Lampiran 5. Data Sampel 2018**

No.	NIM	Nama Lengkap	JK	Usia
1	18410001	Muhammad Rizqi Aufaqui Akrom	L	21
2	18410003	Istikharoh	P	20
3	18410009	Moh. Ulin Nuha	L	21
4	18410011	Mohammad Ridho Maftuchan	L	21
5	18410013	Isnaini HardaningTyas	P	21
6	18410015	Rista Putri Wihdati Rohmayani	P	20
7	18410017	Ruwiha Madini	P	21
8	18410020	Martin Hidayat	L	21
9	18410021	Luluk Maftukhah	P	21
10	18410027	Adelia Fika Rahayu	P	21
11	18410028	Lina A J	P	20
12	18410033	Alifa Fadia Ainaya	P	20
13	18410038	Ramadhan Dicky Kurniawan	L	21
14	18410044	ken alfi rozana	P	20
15	18410044	Miarasanti dwi meilina	P	21
16	18410051	Sulha Wahid	L	19
17	18410062	Muhammad Abdul Haris Romadhon	L	20
18	18410068	Muhammad Daffa	L	21
19	18410073	Rama Benny Aryayudha	L	21
20	18410087	Fazia Ulhaq	P	21
21	18410092	Rizqi Amalia	P	23
22	18410096	Risma ana wahdati	P	23
23	18410096	Risma ana wahdati	P	23
24	18410100	lutfi ainun	P	20
25	18410101	Khallishtsa Rania Rahmadian	P	20
26	18410105	Ferry Kus Dwi Satria	L	20
27	18410106	Khilmi Rahmawati	P	21
28	18410107	Safira Firly M	P	21
29	18410110	Anin Nafila	P	22
30	18410112	Baiq Ulya Ainun Nadia	P	21
31	18410119	Chrisne Tri Apriliana	P	23
32	18410123	Aurora Virana Tirza M	P	21
33	18410129	Mareta Lu'luil Maknun	P	22
34	18410130	Bayu aji	L	21
35	18410132	Salsabila Zaki	P	21
36	18410137	Arsyi Aqmarina R.	P	19
37	18410144	Fcahrul Husein Ahmad	L	21
38	18410152	Faridatul Wahita	P	20

39	18410166	Hafid Asfiyanto	L	22
40	18410167	Devi Rahmadani Prabowo	P	22
41	18410177	Muwahidah	P	22
42	18410179	fatkhullah almar'ii fajri	L	21
43	18410180	Nichy Munikha	P	21
44	18410182	Hilda Shafra	P	21
45	18410184	Kenia Hairunnisa	P	22
46	18410188	Kholidah	P	22
47	18410189	Alin Nabilah	P	21
48	18410190	Ferdina lutfi al-hizmi	P	22
49	18410196	chairunnisa maharani	P	20
50	18410197	Ahmad Ridlo Khalid	L	21
51	18410199	M.Wildan Firdaus	L	20
52	18410204	Hanan Sava Tasya Kamila	P	21
53	18410206	Humaira Salma S	P	21
54	18410207	Nida Mukhlishotul 'Izzah	P	21
55	18410215	Fitri Jalilah Siregar	P	21
56	18410217	Habibah Islachiyani Prayitno	P	21
57	18410218	Dyah Yufi Syafi'atul Laili	P	22

**Lampiran 6. Data Populasi 2019**

<b>NO</b>	<b>NIM</b>	<b>NAMA</b>	<b>JK</b>
1	19410001	AMARIZKA DIVA UDYANINGTYAS	P
2	19410002	DEWI MAULANA AZIZAH	P
3	19410003	MAUFIDATUL HASANAH	P
4	19410004	SYUKRIYA LUTHFIANA BARQIYA	P
5	19410005	ARI PANGESTUTI	P
6	19410006	HILLARY FARAH RAMADHANI	P
7	19410007	MUNJIAH	P
8	19410008	MUHAMMAD NABIL HILMI	L
9	19410009	BRIAN MEI SANTOSO	L
10	19410010	JATI SURYO BUDIANTO	L
11	19410011	ACHMAD BAIHAQI	L
12	19410012	RIKAT KARIONO	L
13	19410013	ANGGUN DURROTUL MALIHAN	P
14	19410014	ALFIYANI QATRUNNADA SALSABILA	P
15	19410015	MUHAMMAD FIKRI ALAFI	L
16	19410016	HOLISTA AMELIA	P
17	19410018	ISHMAH MAULANA NIHAYATUS SH.	P
18	19410019	DEWI ROSALIA	P
19	19410020	AHMAD FARID ALDI	L
20	19410021	LIA NURCHOFIFAH	P
21	19410022	AJI ZULHAQIM	L
22	19410023	QORINA MAYA SOFA	P
23	19410024	MARIATUL HUDA FADHILAH	P
24	19410025	NATASHA AUDRI ROSANANDA	P
25	19410026	AHMAD SANTOSO	L
26	19410027	JIHARUDIN	L
27	19410028	NUR FAQIH IRFANI	L
28	19410029	ROFIQO AZIZATURRAHMI	P
29	19410030	VIVI ANGGRAINI	P
30	19410031	YULIA HILDAYATULLAELA	P
31	19410032	RIRIS INAYATUL HAQ	P
32	19410033	MAULIDA YULIA RAHMAH	P
33	19410034	FARAHDIBA QOTRUNNADA	P
34	19410035	NADIA ALFIYYATUS SHOLIHAN FADLI	P
35	19410036	OKKE FARICHA ROMDHONI	P
36	19410038	AMALIA PRASTIWI	P
37	19410039	MOHAMMAD ALI SHODIQIN	L
38	19410040	LAYINE ZAHRAH	P

39	19410041	TAUFIK KURROHMAN	L
40	19410042	IFATUR ROSIDAH	P
41	19410043	FAISOL	L
42	19410044	MUKHLISIN	L
43	19410045	LIDA SAFITRI	P
44	19410046	TIARA KHARISMA KOMALA FARMA	P
45	19410047	VIDIA NUR AINI	P
46	19410048	MUHAMMAD MAHBUB HIDAYATULLOH	L
47	19410049	INDRIANI AGUSTIN	P
48	19410051	MUH. TAUFIQ DAHRI	L
49	19410052	ULLY EKA ANDINI	P
50	19410053	FERIANDI MUKTI WIBOWO	L
51	19410054	ADYTTYA REGA PURNOMO	L
52	19410055	DEFA BEKTI SARTIKA	P
53	19410056	ALIFU DZIKRI RABBANI	L
54	19410057	HILAL NABIL HIBATULLOH	L
55	19410058	FARIHATUL MUFIDA	P
56	19410059	HIKMATUL MAULIDIA	P
57	19410060	ZULVAN HELVIAN ASRI	L
58	19410061	RIFQI NAZAHAH NOOR	P
59	19410062	AISYAH MARDIAH	P
60	19410063	ROHMATUL HANNANI	P
61	19410064	ZULFIKAR MAULANA ABDILLAH	L
62	19410065	FARRAH AULIYA RAHMADANI	P
63	19410066	M. ULYAUL UMAM	L
64	19410067	SA` ADAH	P
65	19410068	NADYA ALIFYA	P
66	19410069	IZZATUL HAQ DWI SUTISNO	P
67	19410071	VINDA KHILDA AMIROH	P
68	19410072	PUTRI MAYANGSARI	P
69	19410073	AISYAH RAMADHANI PUTRI	P
70	19410074	NOVENA IBANEZ NURHIDAYAT	P
71	19410075	BERLINA SUKMA LIESTYOWATI	P
72	19410076	WANDA IRLIANI PUTRI IRAWAN	P
73	19410077	CINDI PUTRI RAHMAWATI	P
74	19410078	DIMASSAID CHANDRA PURNAMA	L
75	19410079	DIANITA FEBRIYANTI	P
76	19410080	RAHMAD ADEN SADEWO	L
77	19410081	LINA AMALIA	P
78	19410082	AYU WULANDARI SUWITO PUTRI	P
79	19410083	IL AGASSI ALUMDABDA SUSANTI	P

80	19410084	ZUWAYRIAH B. MANTAU	P
81	19410085	KHOIRUDDIN HIDAYATULLAH	L
82	19410086	ELDA YUNIKA PRIANINGRUM	P
83	19410087	SYARIFAH QAIRANI HR	P
84	19410088	AMIRULLOH	L
85	19410089	CILIKA AIDAH	P
86	19410090	AMR YAZID PIKOLI	L
87	19410091	ROSITA NUR SAVITRI	P
88	19410092	IMANIAR FARAH APRILIA	P
89	19410093	NADYA ANNISA` AFKARINA	P
90	19410094	NUR AMALIA REZKI	P
91	19410095	MUHAMMAD ALWAN ZUHDI	L
92	19410096	QENNA HAFIDHA DIANTY	P
93	19410097	YASMINE AULIYA INSANI	P
94	19410098	MUHAMMAD KHALIFAH PASKHAL SASONGKO	L
95	19410099	MHD. LUTHFI MAULANA	L
96	19410100	AZHAR AMIRUL MUDZAKI	L
97	19410101	NURDIANSYAH	L
98	19410102	ANNISA MAHARANI ADI	P
99	19410103	FERINDA RAHMA YANTI	P
100	19410105	AMANDA ALMIRA LERIZHA	P
101	19410106	ANIYATUZZULFAH	P
102	19410107	ERA GRADIPUTRA HARDIANTO	L
103	19410108	ANNISA DEWI NOVIANTI	P
104	19410109	PUNGKI SAPUTRI	P
105	19410110	SUWANDA	L
106	19410111	BIA ALVASA	P
107	19410112	MAGHFIRA AULIA RAHMAN	P
108	19410113	YENI PURWANTI	P
109	19410114	FIFIA JULIA NINGSIH	P
110	19410115	FARADILA RACHMADIA	P
111	19410116	UKI ALFIANTO	L
112	19410117	HAFIDHATUL HASANAH	P
113	19410118	FAKHRURRAHMAN M. SYAM	L
114	19410120	FRAYA FARISKA	P
115	19410121	YOVIE ELMIRA RACHMA	P
116	19410122	FERA MALINDA	P
117	19410123	RISMA FAUZIAH	P
118	19410124	AISYA MILANIE ANTIKA PUTRI	P
119	19410125	MOCHAMAD CHASAN ICHWANUDIN	L
120	19410126	VANNI RO`IDA FATMAWATI	P

121	19410127	SANIATUR RIZQIYAH	P
122	19410128	NUR ARIFATHUL JANNAH	P
123	19410129	AMALIA MUFIDA	P
124	19410130	VITA VALIA	P
125	19410131	WIDYA LINDIA RAHMA	P
126	19410132	IZZAH AMELIA	P
127	19410133	VIRAMITA TIYANA	P
128	19410134	MOHAMAD ALFI RAYHANSYAH IDRIS	L
129	19410135	AMIR MUFID ABDURROUF	L
130	19410136	ARIF BUDI DARMAWAN	L
131	19410137	ELOK FADIA IKRIMASARI	P
132	19410138	SRI ARDA ANDIANTO	L
133	19410139	AISYAH RAHMAWATI	P
134	19410140	FITRIA ADDIN WULANDARI	P
135	19410141	NAMIRAH ZAHRANI	P
136	19410142	MOCHAMAD ERY SETYAWAN	L
137	19410143	TITI ALIYA ROLATIN	P
138	19410145	MUHAMMAD REZA PRATAMA	L
139	19410146	CANDRINA INKA SERUNI	P
140	19410147	NURINDAH MAHARANI	P
141	19410148	NADIA FAHMA MAS`ADIYAH	P
142	19410149	AJENG SINTA NURMAULIDA	P
143	19410150	AHMAD FAJAR LUTHFI NOVANTO	L
144	19410151	WIDIYA PRANSISKA	P
145	19410152	MITHA FARADILLA YUSUF	P
146	19410153	BAYU EKA YUDHA	L
147	19410154	TRI DESTA FITRIYANTI	P
148	19410156	LUTFI NUGRAHA	L
149	19410157	SARIFA MALA DIAN	P
150	19410158	SYARIFUDIN DWI CAHYO	L
151	19410159	MUHAMMAD ABID AMINULLAH ANWAR	L
152	19410160	M. DICKY FATCHURROHIM	L
153	19410161	ADELIA DWI RAHMAWATI	P
154	19410162	ASRI ROMADONA	P
155	19410163	NELA AZKIYA	P
156	19410164	AMALIA NABILAH FATIN	P
157	19410165	PRAMADHANI RAHARDIANSYAH	L
158	19410166	MUHAMMAD NAUVAL MOELOEK	L
159	19410167	ANINDA RIZKA DWI UTAMI	P
160	19410168	LUTHFI LESMANA NUGRAHA	L
161	19410169	AFIF FAISHAL NUR IQBAL	L

162	19410170	LELA NURAFIFAH	P
163	19410171	DIMAS ZAINUL UMAR FAHRI	L
164	19410172	MUHAMMAD ILHAM AKBAR	L
165	19410173	FEBRIALDY HEGA PRADIKA	L
166	19410174	SATRIO NUR FADHIL	L
167	19410175	SYIFA IZZATA NURHANDINY	P
168	19410176	ARBI ABDUR ROHMAN	L
169	19410177	ADDIMYATI SOLIHIN	L
170	19410178	MUHAMAD AGUS EFENDI	L
171	19410179	DIYANAH FAUZIYYAH	P
172	19410180	AHMAD FITRA MUSTAQIM	L
173	19410181	DIANA QAYYUMI PURNAMASARI	P
174	19410182	DUNDA SHOLICHATUN NISA`	P
175	19410183	ALFIN THORIQ FATHONI	L
176	19410184	SITI LULUUL KHOBIR	P
177	19410185	DIANA RASMAYANTI	P
178	19410186	BAGAS RIO MUHAMMAD HATTAK	L
179	19410187	ABU AMAR NASHIH BILQISTH	L
180	19410188	RORO AURELLIA NUR SHABRINA	P
181	19410189	CICA APRILIA MUNIKA	P
182	19410190	NURUL MUKAROMAH	P
183	19410191	MUSFIROH	P
184	19410192	FAWWAZ ZINEDINE ZIDANE	L
185	19410193	GALIH FIKRI AHMADA PRAYOGA	L
186	19410194	RIZAL OKY SYAHRUDI	L
187	19410195	NOVRINTA BERLIANA SYAHPUTRI	P
188	19410196	MAULIAWATI ROHMAH	P
189	19410197	RAJIF AL FATAKH	L
190	19410198	FAJRIANI ARRIZQI	P
191	19410199	MILA LATIFA ZULFA	P
192	19410200	ALDILLA PANDU MUNTAHA	L
193	19410201	FAQIHA SALMA ACHMADA	P
194	19410202	AIFI SHABRINA	P
195	19410203	FALAKHUL SYAHRU RAMADHANI	L
196	19410204	DAEVADA YUSSHA	P
197	19410205	NOLA ROZA	P
198	19410206	FAQIH MUA`LLA AHMAD	L
199	19410207	SAFIRA	P
200	19410208	AHMAD NADIF MUHLISIN	L
201	19410209	MOCHAMMAD HADZIK ADLAN	L
202	19410210	SITI ZULIANI	P

203	19410211	THOREIQ NAEIL MIYA	L
204	19410212	TARITA HANISA PRATIWI	P
205	19410213	FAIZULHAQ AL ARIF	L
206	19410214	DENILA FITRIANA PUTRI	P
207	19410215	RAJA AQIL HILMY ANNAFI	L
208	19410216	IKA MUFIDATUN NISA`	P
209	19410217	AHMAD ROFIUL ABROR	L
210	19410218	INAYATUL MAULIDIYAH	P
211	19410219	YUSUF RAIHAN	L
212	19410220	MOHAMAD FATHIR ISLAMUDDIN WACHID	L
213	19410221	LARISSA TYANANDA PUTRI	P
214	19410222	SYAMSIAR NUR ADITAMA	L
215	19410223	DIMAS CAHYO SETYOADI	L
216	19410225	AHMAD WILDAN AKBAR AL FALAKI EL SYAM	L
217	19410226	TAUFIQ ZDUROIKHAN	L
218	19410227	AHMAD KHOLIL GIBRAN	L
219	19410229	NANDA MILLATUL ROSIDA	P
220	19410230	JAMIATUR RIZKIYAH	P
221	19410231	MIFTAHDA RETNO AYU SETYA ARUM	P
222	19410232	AZAM FEDA EL HAQ	L
223	19410233	FIRMAN NUR WAHYUDI	L
224	19410234	AHMAD JAKARIA	L
225	19410235	SHAQUILLA AURA KHALYLA	P
226	19410236	NAHLAH EL MAGHFIROH	P
227	19410237	WAHYU WAFI AGATA	L

**Lampiran 7. Data Sampel 2019**

No.	NIM	Nama Lengkap	JK	Usia
1	19410002	Dewi Maulana Azizah	P	19
2	19410009	Brian Mei Santoso	L	20
3	19410012	Rikat Kariono	L	19
4	19410013	Anggun Durrotul Malihah	P	19
5	19410014	Alfiyani Qatrunnada Salsabila	P	20
6	19410018	ishmah maulana nihayatus sholihah	P	19
7	19410023	Qorina maya sofa	P	19
8	19410025	Natasha Audri	P	20
9	19410028	Nur Faqih Irfani	L	20
10	19410032	Riris Inayatul Haq	P	20
11	19410033	Maulida Yulia Rahmah	P	19
12	19410034	Farahdiba Qotrunnada	P	20
13	19410043	Faisol	L	21
14	19410048	Muhammad Mahbub Hidayatulloh	L	20
15	19410051	Muh.Taufiq Dahri	L	20
16	19410051	Muh.Taufiq Dahri	L	20
17	19410052	Ully Eka Andini	P	19
18	19410053	Feriandi Mukti Wibowo	L	20
19	19410054	Adyttya Rega Purnomo	L	21
20	19410057	Hilal Nabil Hibatulloh	L	20
21	19410062	Aisyah Mardiah	P	19
22	19410065	Farrah Auliya Rahmadani	P	20
23	19410066	M. Ulyaul Umam	L	19
24	19410067	Sa'adah	P	23
25	19410069	Izzatul Haq Dwi Sutisno	P	20
26	19410071	Vinda khilda amiroh	P	19
27	19410073	Aisyah Ramadhani Putri	P	20
28	19410075	Berlina Sukma Liestyowati	P	20
29	19410076	Wanda irliani	P	20
30	19410088	Amirulloh	L	20
31	19410093	Nadya annisa afkarina	P	19
32	19410102	Annisa Maharani Adi	P	19
33	19410121	Yovie Elmira Rachma	P	19
34	19410123	Risma Fauziah	P	20
35	19410133	Viramita Tiyana	P	20
36	19410135	Amir Mufid Abdurrouf	L	20
37	19410139	Aisyah	P	20
38	19410141	Namirah Zahrani	P	20

39	19410146	Candrina Inka Seruni	P	19
40	19410149	Ajeng Sinta Nurmaulida	P	20
41	19410152	Mia Faradilla Yusuf	P	20
42	19410157	Sarifa Mala Dian	P	19
43	19410165	Pramadhani Rahardiansyah	L	20
44	19410166	Muhammad Nauval Moeloek	L	22
45	19410170	Lela Nurafifah	P	20
46	19410178	Muhamad Agus Efendi	L	21
47	19410179	Diyanah Fauziyyah	P	20
48	19410183	Alfin oriq Faoni	L	22
49	19410189	Cica Aprilia Munika	P	21
50	19410199	Mila Latifa Zulfa	P	20
51	19410203	Falakhul syahru ramadhani	L	20
52	19410205	Nola roza	P	20
53	19410207	Safira	P	20
54	19410210	Siti Zuliani	P	20
55	19410219	Yusuf Raihan	L	20
56	19410232	Azam Feda El Haq	L	23

**Lampiran 8. *Blueprint Academic Burnout***

Variabel	Aspek	Item		Jumlah
		Fav	Uf	
<i>Academic Burnout</i>	<i>Exhaustion</i> (Kelelahan karena tuntutan studi)	1, 2, 3, 4, 5	-	5
	<i>Cynicism</i> (Sikap sinis terhadap studi)	6, 7, 8, 9	-	4
	<i>Reduce of Professional Efficacy</i> (Rasa Ketidakmampuan)	10, 11, 12, 13, 14, 15	-	6
<b>Jumlah</b>		15	-	15

**Lampiran 9. *Blueprint* Prokrastinasi Akademik**

Variabel	Aspek	Item		Jumlah
		Fav	Uf	
Prokrastinasi Akademik	<i>Psychological Belief About Abilities</i> (Kepercayaan pada kemampuan diri)	10, 13	12	3
	<i>Distractions of Attention</i> (Perhatian yang terganggu)	5, 7, 9	8	4
	<i>Social Factors of Procrastination</i> (Faktor sosial)	18	-	1
	<i>Time Management Skills</i> (Kemampuan manajemen waktu)	2, 3, 6, 11, 15, 16, 19, 21	14	9
	<i>Personal Initiative</i> (Inisiatif pribadi)	20, 22	1	3
	<i>Laziness</i> (Rasa malas)	4, 17	-	2
<b>Jumlah</b>		18	4	22

### Lampiran 10. Skala Penelitian

Nama :  
 Jenis Kelamin :  
 Usia :  
 NIM :  
 Fakultas / Semester / Angkatan :

### Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas dengan sebenar – benarnya.
2. Skala penelitian ini terdiri dari dua bagian. Sehingga perhatikan dengan sebaik mungkin pada setiap pernyataan serta pertimbangkan pernyataan yang menurut Anda sesuai dengan Anda
3. Tugas Anda sangatla mudah. Anda hanya memilih jawabawn dari 4 (empat) pilihan jawaban yang menggambarkan diri Anda dengan memberikan *check list* (✓) pada kolom yang telah disediakan. Perlu diperhatikan bahwa tidak ada jawaban benar atau salah.

### Keterangan

- 1 = Sangat Tidak Setuju  
 2 = Tidak Setuju  
 3 = Setuju  
 4 = Sangat Setuju

### Bagian 1 (*Academic Burnout*)

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya merasa tertekan secara emosional oleh perkuliahan yang saya jalani				
2.	Saya merasa sangat kelelahan pada akhir perkuliahan				
3.	Saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan harus menjalani hari di kampus				
4.	Belajar atau masuk kelas benar-benar sebuah tekanan bagi saya				
5.	Saya merasa sangat kelelahan akibat perkuliahan yang saya jalani				

6. Saya menjadi kurang tertarik dengan perkuliahan saya sejak terdaftar di universitas
7. Saya menjadi kurang antusias dengan perkuliahan saya
8. Saya semakin tidak yakin dengan manfaat dari perkuliahan yang saya jalani
9. Saya meragukan pentingnya perkuliahan yang saya jalani
10. Saya dapat mengatasi masalah dalam perkuliahan dengan baik
11. Saya percaya bahwa saya adalah mahasiswa yang terlibat aktif di dalam kelas
12. Menurut saya, saya adalah mahasiswa yang baik
13. Saya merasa bersemangat ketika saya meraih tujuan perkuliahan saya
14. Saya belajar banyak hal menarik dalam perkuliahan yang saya jalani
15. Saya merasa yakin mampu menyelesaikan aktivitas kuliah dengan efektif di dalam kelas

## **Bagian 2**

### **(Prokrastinasi Akademik)**

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.	Saya biasa meluangkan waktu untuk melihat kembali dan mengoreksi tugas saya				
2.	Saya menunda pekerjaan sampai menit terakhir				
3.	Saya mendapati diri saya menunggu sampai satu hari sebelumnya untuk memulai pekerjaan besar				
4.	Saya tahu saya harus mengerjakan tugas, tetapi saya tidak melakukannya				
5.	Ketika mengerjakan tugas, perhatian saya biasanya teralihkan oleh hal-hal lain				
6.	Saya menghabiskan banyak waktu untuk hal-hal yang tidak penting				

7. Perhatian saya teralihkan pada hal-hal lain yang lebih menyenangkan, padahal saya seharusnya mengerjakan tugas
8. Saya lebih berkonsentrasi pada tugas, daripada hal lain yang mengalihkan perhatian saya
9. Saya tidak bisa fokus pada tugas atau pekerjaan selama lebih dari satu jam sebelum akhirnya perhatian saya teralihkan
10. Rentang perhatian saya untuk tugas sangat singkat
11. Ujian dimaksudkan untuk dipelajari satu malam sebelumnya
12. Sejak jauh hari saya merasa siap untuk melaksanakan ujian-ujian yang akan datang
13. Sistem Kebut Semalam adalah cara terbaik saya untuk belajar mempersiapkan ujian yang penting
14. Saya mengalokasikan waktu agar saya tidak perlu belajar dengan Sistem Kebut Semalam pada akhir semester
15. Saya hanya belajar di malam sebelum ujian
16. Jika tugas memiliki tenggat tengah malam, saya akan mengerjakannya sampai pukul 11:59
17. Ketika diberikan tugas, saya biasa mengesampingkan dan melupa
18. Saya mendapati diri saya berbincang dengan teman atau keluarga daripada mengerjakan tugas
19. Saya cenderung menunda sesuatu untuk hari berikutnya
20. Saya tidak menghabiskan banyak waktu untuk mempelajari materi perkuliahan sebelum akhir semester
21. Saya sering mendapati diri saya menunda tenggat tugas penting
22. Jika saya tidak mengerti sesuatu, saya biasanya akan menunggu sampai malam sebelum ujian berlangsung untuk mencoba memahaminya

**Lampiran 11. Hasil Uji Linearitas**

**ANOVA Table**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PROKRASTINASI_ Between (Combined)	2754.441	17	162.026	1.609	.077
AKADEMIK * Groups	1174.216	1	1174.216	11.663	.001
ACADEMIC_BUR					
NOUT					
Deviation from Linearity	1580.226	16	98.764	.981	.484
Within Groups	9564.620	95	100.680		
Total	12319.062	112			

**Lampiran 12. Hasil Uji Korelasi *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik**

**Correlations**

		ACADEMIC_ BURNOUT	PROKRASTINASI_ AKADEMIK
ACADEMIC_BURNOUT	Pearson Correlation	1	.309**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	113	113
PROKRASTINASI_AKA DEMIK	Pearson Correlation	.309**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	113	113

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