

**PENGARUH *BURNOUT* AKADEMIK TERHADAP  
PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWI PENGHAFAL  
ALQURAN PPTQ NURUL HUDA MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Humairo Fi Syahril Ulya  
NIM. 18410210**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

**PENGARUH *BURNOUT* AKADEMIK TERHADAP  
PROKRASITINASI AKADEMIK MAHASISWI PENGHAFAL  
ALQURAN PPTQ NURUL HUDA MALANG**

**SKRIPSI**

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

Oleh:

**Humairo Fi Syahril Ulya  
NIM. 18410210**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

**PENGARUH *BURNOUT* AKADEMIK TERHADAP  
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWI PENGHAFAL  
ALQURAN PPTQ NURUL HUDA MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

**Humairo Fi Syahril Ulya  
NIM.18410210**

Telah Disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing**



**Aprilia Mega Rosdiana, M. Si  
NIP.199004102020122004**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi  
UTN Maulana Malik Ibrahim Malang**



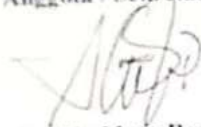
**Dr. H. Rifa Hidayati, M.Si  
NIP. 19761128002122001**

HALAMAN PENGESAHAN  
PENGARUH *BURNOUT* AKADEMIK TERHADAP  
PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWI PENGHAFAL  
ALQURAN PPTQ NURUL HUDA MALANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Senin, 4 Juli 2022

Susunan Dewan Penguji

Anggota / Sekretaris



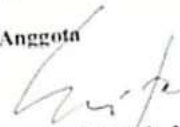
Aprilia Mega Rosdiana, M.Si  
NIP. 199004102020122004

Ketua / Penguji Utama



Dr. Zamroni, M. Pd  
NIP. 19871006201608011039

Anggota



Ermita Zakiyah, M.Th.1  
NIP. 198701312019032007

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

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 19761128002122001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :Humairo Fi Syahril Ulya

NIM :18410210

Fakultas :Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Pengaruh *Burnout* Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswi Penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang**", adalah benar benarhasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab 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 sangsi.

Malang, 31 Mei 2022

Penulis



Humairo Fi Svahril Ulya  
NIM. 18410210

## **MOTTO**

“waktu akan menamparmu dengan sangat bijaksana”

(Wira Nagara)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdu Lillahi Rabbil ‘Alamin segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan anugerah kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan penelitian yang saya persembahkan kepada :

Ayahanda Ma’shum dan Ibunda Imro’atul Chabibah,  
Abi Isroqunnajah dan Ummah Ismatuddiniyah selaku pengasuh  
PPTQ Nurul Huda Joyosuko Metro Malang  
Teman teman PPTQ Nurul Huda Joyosuko Metro Malang  
Ibu Mega, ibu Rika selaku dosen pembimbing  
Seluruh civitas akademik fakultas psikologi UIN Malang  
Teman-teman psikologi Angkatan 2018  
Terima kasih atas doa dan dukungan  
yang telah kalian berikan kepada saya

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya serta sholawat serta salam kepada baginda nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Burnout* Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswi Penghafal Al-Quran di PPTQ Nurul Huda Malang” sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Penyusunan skripsi ini memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari beberapa pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu memberi motivasi.
3. Dr. Zamroni, M.Pd selaku ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu memberi semangat dan motivasi.
4. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si dan Rika Fu'aturosida, S.Psi, M.A selaku dosen pembimbing skripsi
5. Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si selaku dosen wali yang selalu memberi afirmasi positif dan dukungannya.
6. Dr. KH. Isroqunnajah, M.Ag dan Nyai Hj. Ismatud Diniyah selaku pengasuh PPTQ Nurul Huda Malang yang selalu memberi motivasi dan kasih sayangnya sehingga saya semangat dalam menjalani hidup.
7. Imro'atul Chabibah dan Ma'shum selaku orangtua saya, yang selalu memberikan support dan mengajari saya untuk menjadi manusia yang lebih baik



8. Muhammad Qowi Al- Habibi dan Ajwa Zamzamal Haromain selaku adik- adik saya yang selalu memotivasi saya menjadi kakak yang baik.
9. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah membimbing saya selama ini.
10. Seluruh teman teman PPTQ Nuha yang bersedia ikut mensupport sertra andil dalam penelitian saya .

Malang, 31 Mei 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGAJUAN .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
مستخلص البحث .....	xiv
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II : KAJIAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
A. Prokrastinasi Akademik .....	10
1. Definisi Prokrastinasi Akademik .....	10
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	13
3. Area Prokrastinasi Akademik.....	16
4. Karakteristik Prokrastinasi Akademik.....	17
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	19
B. <i>Burnout</i> Akademik .....	22
1. Penegertian <i>Burnout</i> .....	22
2. Aspek-Aspek <i>Burnout</i> .....	24
3. Gejala <i>Burnout</i> Akademik.....	26
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Burnout</i> .....	28
C. Hubungan Antara <i>Burnout</i> Dengan Prokrastinasi Akademik.....	29
D. Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III : METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Pendekatan Penelitian.....	32
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	33
C. Definisi Operasional .....	34
D. Populasi Sampel .....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Alat Ukur Penelitian.....	38

G. Validitas Dan Reliabilitas.....	41
H. Analisis Data .....	42
<b>BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	44
B. Hasil Penelitian.....	47
C. Pembahasan .....	57
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Bobot penilaian .....	39
Tabel 3. 2. Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik .....	39
Tabel 3. 3. Blueprint Skala <i>burnout</i> akademik.....	40
Tabel 4. 1. Hasil Skor Mean dan Standar Deviasi .....	47
Tabel 4. 2. Norma Kategorisasi prokrastinasi .....	48
Tabel 4. 3. Tingkat prokrastinasi.....	48
Tabel 4. 4 Rata – Rata Tingkat prokrastinasi.....	49
Tabel 4. 5. Hasil Pembagian Mean dengan Jumlah Item Tiap prokrastinasi akademik .....	49
Tabel 4. 6. Norma <i>burnout</i> akademik .....	50
Tabel 4. 7. Tingkat <i>burnout</i> Akademik.....	50
Tabel 4. 8. Rata – Rata Tingkat <i>burnout</i> Akademik.....	51
Tabel 4. 9. Hasil Pembagian Mean dengan Jumlah Item Tiap Aspek <i>Burnout</i> Akademik.....	51
Tabel 4. 10. Hasil Uji normalitas X .....	53
Tabel 4. 11. Hasil Uji normalitas Y.....	53
Tabel 4. 12. Hasil Uji linieritas .....	54
Tabel 4. 13. Hasil Uji siginifklansi.....	55
Tabel 4. 14. Model summary.....	56
Tabel 4. 15. Coefficient.....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran uji validitas reliabilitas X.....	70
Lampiran uji validitas reliabilitas Y.....	71
Lampiran uji Normalitas .....	72
Lampiran uji linieritas .....	73
Lampiran skala <i>burnout</i> akademik.....	74
Lampiran skala prokrastinasi akademik.....	76

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3. 1. Hubungan variabel..... 33

## ABSTRAK

Humairo Fi Syahril Ulya. 2022. SKRIPSI. Pengaruh *Burnout* akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik *mahasiswi* penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang Pembimbing : Aprilia Mega Rosdiana, M.Si  
Kata Kunci : *burnout*, prokrastinasi akademik, Mahasiswi penghafal Alquran

---

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sering ditemui di lembaga pendidikan formal maupun non formal. Bagi mahasiswi yang sedang berada dibawah naungan pendidikan non formal seperti pesantren pasti memiliki tuntutan yang lebih dari mahasiswi yang tidak tinggal di pesantren. Adanya tuntutan belajar materi perkuliahan, kewajiban menambah dan mengulang hafalan Alquran seringkali menjadikan mahasiswi PPTQ Nurul Huda Malang kelelahan dalam belajar. Dalam kajian psikologi, kelelahan belajar disebut juga *Burnout* akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswi penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang, mengetahui tingkat *burnout* akademik pada mahasiswi penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang, serta mengetahui pengaruh *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik pada *mahasiswi* penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang diambil berjumlah 37 orang. Teknik pengumpulan menggunakan skala *academic burnout* yang terdiri dari 14 item dan skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 14 item. Analisa data menggunakan uji regresi linier sederhana.

Hasil analisis data menyimpulkan bahwa : 1) Tingkat prokrastinasi akademik pada *mahasiswi* penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang berada pada tingkat tinggi dengan prosentase 91,9% 2) Tingkat *academic burnout* mayoritas *mahasiswi* penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang berada pada tingkat sedang dengan prosentase 81% 3) Hasil uji regresi, menunjukkan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh antara variabel (X) dan variabel (Y) dengan nilai R square sebesar 0,110 atau sebesar 11%, dan 89% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Penelitian ini diharapkan mampu memberi gambaran akan pentingnya stabilitas psikologis mahasiswi guna meningkatkan produktifitas belajar.

## ABSTRACT

Humairo Fi Syahril Ulya. 2022. The Effect of *Burnout* on Academic Procrastination for Students Memorizing Alquran PPTQ Nurul Huda Malang.

Advisor : Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

Keywords: Academic *burnout*, Academic procrastination, Student memorizing the Qur'an

---

Academic procrastination is a phenomenon that is often found in formal and non-formal educational institutions. For female students who are under the auspices of non-formal schools such as pesantren, they certainly have more demands than non-Islamic boarding school students. The existence of continuous learning demands often makes students tired in learning. In psychology, learning fatigue is also known as *burnout* in the academic field.

This study aims to determine the level of academic *burnout* in students memorizing the Koran PPTQ Nurul Huda Malang, knowing the level of academic procrastination in students memorizing the Koran pptq Nurul Huda Malang, and knowing the effect of *burnout* with academic procrastination on students memorizing Alquran. Quran PPTQ Nurul Huda. The research method used is a quantitative method. The sampling technique used is purposive sampling. The population in this study amounted to 106 students. While the samples taken amounted to 37 people.

This study uses quantitative methods with regression testing and descriptive analysis. The data collection technique chosen in this research is to use the linkert scale which consists of two variables, namely the academic *burnout* scale which consists of 15 items and the academic procrastination scale which consists of 15 items. The results of data analysis concluded that: 1) the level of academic *burnout* of the majority of students who memorized the Koran pptq Nurul Huda Malang was generally at a moderate level with a percentage of 81% 2) The level of academic procrastination among students who memorized the Koran pptq Nurul Huda Malang generally is at a high level with a percentage of 91.9% 3) The results of the regression test show that there is a correlation value between variables of 33.2% with a significance of  $0.001 < 0.05$  which means that there is an influence between the variable (X) and the variable (Y) so that , this research hypothesis is accepted.



## مستخلص البحث مستخلص البحث

هميرة في شهر العلياء. (2022). البحث الجامعي. تأثير الإرهاق (*Burnout*) على التسويف الأكاديمي للطلاب يحفظون القرآن في معهد تحفيظ القرآن للبنات نور الهدى. قسم علم النفس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية مالانج".  
المشرف: افرلياميكارسديانا، الماجستير  
الكلمات الرئيسية: الإرهاق الأكاديمي، التسويف الأكاديمي، الطلاب يحفظون القرآن

التسويف الأكاديمي ظاهرة توجد غالباً في المؤسسات التعليمية الرسمية وغيرها. بالنسبة للطلبات اللاتي يخضعن لرعاية غير رسمية مثل المعهد، لديهن بالتأكيد مطالب أكثر من الطالبات خارج المعهد. غالباً ما يؤدي وجود متطلبات التعلم المستمر إلى إرهاق الطلاب في التعلم. يعرف في علم النفس أن التعب في التعلم يسمى بالإرهاق في الأكاديمي. يهدف هذا البحث لمعرفة مستوى الإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب الذين يحفظون القرآن في معهد تحفيظ القرآن للبنات نور الهدى، ومعرفة مستوى التسويف الأكاديمي لدى الطلاب يحفظون القرآن في معهد تحفيظ القرآن للبنات نور الهدى، ومعرفة تأثير الإرهاق مع التسويف الأكاديمي على الطلاب الذين يحفظون القرآن في معهد تحفيظ القرآن للبنات نور الهدى.  
طريقة البحث المستخدمة هي طريقة كمية. كانت تقنية أخذ العينات المستخدمة هي أخذ العينات هادفة (*purposive sampling*) حيث بلغ عدد العينات المأخوذة 37 شخصاً. تستخدم تقنية الجمع مقياس الإرهاق الأكاديمي (*academic burnout*) الذي يتكون من 14 عنصراً ومقياس التسويف الأكاديمي الذي يتكون من 14 عنصراً. تحليل البيانات باستخدام اختبار انحدار خطي بسيط.  
أظهرت نتائج تحليل البيانات إلى ما يلي: (1) مستوى الإرهاق الأكاديمي لغالبية الطلاب يحفظون القرآن في معهد تحفيظ القرآن للبنات نور الهدى كان بشكل عام عند مستوى متوسط بنسبة 91,9% (2) مستوى التسويف الأكاديمي بين الطلاب الذين يحفظون القرآن في معهد تحفيظ القرآن للبنات نور الهدى بشكل عام في مستوى مرتفع بنسبة 81% (3) تظهر نتائج اختبار الانحدار أن قيمة معنوية  $0.001 < 0.05$ ، مما يعني أن هناك تأثيراً بين المتغير (X) والمتغير (Y) بقيمة R التربيعية 0.110 أو 11%. من المتوقع أن يقدم هذا البحث لمحة عامة عن أهمية الاستقرار النفسي للطلبات من أجل زيادة إنتاجية التعلم.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan sarana pengantar terlahirnya generasi penerus bangsa yang unggul, berilmu, berwawasan serta bermoral sesuai dengan harapan bangsa Indonesia. Wardiman (dalam Afrella & Anshori, 2021) mengemukakan bahwa manusia bisa dikatakan berkualitas apabila sudah mempunyai dua kemampuan, yakni kemampuan di bidang keimanan dan ketaqwaan (IMTAQ) serta kemampuan bidang ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Minhas (2021) menuliskan dalam artikel surat kabar kompasiana, sejarah mengungkapkan bahwa lembaga pendidikan islam khususnya Pondok Pesantren telah berkontribusi dalam dinamika perkembangan kualitas pendidikan di Indonesia, mampu menunjukkan eksistensinya sebagai kekuatan sosial, kultural, keagamaan, serta turut berkontribusi membentuk kebudayaan Indonesia modern.

Pendidikan nasional yang sesuai dengan kurikulum pemerintah saja tidak menjamin keberhasilan pendidikan moral dan agamis pada anak-anak di masa mendatang (Ainiah 2021). hal ini menjadikan pondok pesantren sebuah sarana pengembangan moral dan penambahan pembelajaran non formal seperti pengkajian kitab kuning maupun program hafalan Alquran. Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Nurul Huda Malang merupakan salah satu contoh pesantren dengan fasilitas pendidikan non formal dengan syarat

kelulusannya adalah dengan menempuh ujian Tasmi' 30 juz. Pesantren Nurul Huda ini memiliki dengan total 106 santri yang mayoritas mengikuti pendidikan formal di beberapa perguruan tinggi kota Malang. Dengan syarat kelulusan adalah dengan menempuh ujian Tasmi' 30 juz.

Seperti pondok pesantren pada umumnya, santri yang tinggal di asrama pesantren dan tengah menempuh pendidikan formal menghabiskan durasi belajar lebih panjang setiap harinya jika dibanding dengan siswa yang hanya menempuh pendidikan formal tanpa mondok. Bersamaan dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan berat, menjadikan santri tidak akan mampu menerima materi secara optimal serta menyebabkan proses belajar dengan target optimal di atas batas kemampuan anak pada umumnya. Sehingga pada praktiknya sering ditemui perilaku perilaku antagonistic seperti penundaan dilingkungan belajar pondok pesantren.

Hasil wawancara dengan S yang merupakan salah satu mahasiswi di PPTQ Nurul Huda, beliau mengatakan :

*“Perilaku perilaku negative seperti menunda itu memang sudah sering terjadi dipondok, bahkan sering dianggap biasa karena memang hampir semua melakukan penundaan, hanya saja mungkin ada yang parah, tidak begitu parah, dan ringan. Dan tidak bisa dipungkiri kalau memang perilaku menunda itu yang membuat mba mba santri tidak mencapai target menghafalnya sesuai rencana. Manusia memang bervariasi karakternya.” (S, Wawancara, 23 September 2021, PPTQ Nurul Huda Malang).*

Pemaparan di atas memiliki relevansi terhadap penelitian terdahulu yang juga mengatakan bahwa pada proses belajar masih sering ditemui perilaku penundaan atau dalam istilah psikologi dinamakan prokrastinasi. Hasil

penelitian Novitasari (2017) memaparkan bahwa terdapat 94 musyriyah berada pada tingkat prokrastinasi sedang dan 6 musyriyah dalam kategori rendah, sedangkan dalam kategori tinggi tidak ada.

Hasil penelitian (Agustriandri, 2021) menggambarkan adanya prokrastinasi dikalangan *mahasiswi*. Hal ini diketahui bahwa *mahasiswi* psikologi angkatan 2018 dan 2019 pada Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 70,8%. Prokrastinasi menjadi sangat menarik untuk diteliti karena frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi dalam dunia pendidikan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Septiyani (2018) yang membahas mengenai prorastinasi dan dari 100 subjek di salah satu universitas di Yogyakarta ditemukan hasil bahwa subyek yang ada pada kategori tinggi terdapat 44 orang subjek (73,33%) sedangkan, subyek yang ada pada kategori sedang terdapat 15 orang subjek (25%), serta 1 orang subjek (1,67%) masuk pada kategori rendah.

Prokrastinasi sendiri merupakan sebuah istilah yang berhasil dicetuskan pada tahun 1967 oleh Brown & H. Oltman yang berasal dari kata *procratinase*, yang artinya menunda hingga hari berikutnya. Knaus (2010) yang mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan sebuah istilah bahasa Latin yang berasal dari kata *procrastination* yang mempunyai awalan kata *pro* yang memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju serta akhiran *crastinus* yang memiliki arti keputusan pada hari selanjutnya. Sehingga jika kalimat itu digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Prokrastinasi merupakan fenomena yang tersebar luas dibidang akademik

dimana *mahasiswa* melakukan penundaan terhadap tugas akademik seperti belajar untuk persiapan ujian, menyelesaikan tugas, dan melakukan administrasi akademik (Zacks & Hen, 2018). Namun pada realitasnya, penundaan tersebut tidak menjadikan tugas menjadi lebih maksimal, sehingga penundaan tersebut mengarah pada kebiasaan yang tidak berfaedah.

Adanya kesadaran dalam melakukan penundaan menggambarkan bahwa faktor-faktor prokrastinasi ada pada diri pelaku prokrastinasi. Maka, kondisi pelaku prokrastinasi (*procrastinator*) diharap dalam keadaan baik fisik maupun psikisnya, sehingga mampu meminimalisir munculnya perilaku antagonistic seperti prokrastinasi. Ferrari dkk, (1995) memaparkan faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang individu melakukan prokrastinasi terbagi dalam dua poin yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat menyebabkan prokrastinasi antara lain kondisi fisik seperti kelelahan dan faktor psikologis seperti motivasi, tipe kepribadian dan regulasi diri. Dampaknya kondisi lelahnya psikologis individu juga menjadi penyebab *mahasiswa* melakukan prokrastinasi.

Roza (2018) juga mengungkapkan pemahamannya mengenai faktor lain yang bisa mendasari *mahasiswa* memunculkan sikap prokrastinasi akademik, diantaranya yakni perasaan kelelahan dan perasaan enggan dalam melakukan aktivitas hal itu lah yang dikatakan *academic burnout*. Menurut Kreitner dan Kinicki (dalam Hanum, 2017) menyatakan bahwa *burnout* merupakan suatu kelelahan emosional yang ada pada diri individu. Maslach (2017) mendefinisikan *burnout* sebagai sebuah sindrom dari kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan pencapaian pribadi

yang dapat terjadi di antara individu-individu yang bekerja dengan orang-orang dalam kapasitas tertentu. Penjelasan lain juga dipaparkan Edi Sutarjo, dkk (2014) dalam pemaparannya, *burnout* belajar dikatakan sebagai suatu reaksi negatif individu terhadap kewajiban belajar baik berupa penyikapan, kontrol emosional, kondisi fisik yang terlihat melalui aspek kelelahan baik secara emosional ataupun kelelahan jasmani, sinisme serta ketidak efektifan atau turunnya taraf prestasi diri. maka akan timbul alasan perbuatan belajar yang antagonistik dengan yang semestinya, seperti perilaku menunda-nunda pekerjaan, menunda-nunda waktu, tidak memiliki perhatian terhadap kegiatan, tidak mau bertanya mengenai hal yang kurang dipahami, menurunnya semangat dan sebagainya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Simbolon & Simbolon, 2021) yang memaparkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik *mahasiswi* ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan pada Tahun 2020. Sehingga, Jika seseorang yang mengalami *student burnout* meningkat maka semakin tinggi pula taraf prokrastinasinya, dan sebaliknya. Subyek penelitian ini merupakan mahasiswi yang merupakan santri PPTQ Nurul Huda yang memiliki tuntutan menghafal disetiap pagi, serta pengajian kitab dan kegiatan rutin yang wajib diikuti menjadi alasan menarik untuk melihat lebih lanjut tingkat *burnout* serta sikap prokrastinasi yang dialami. Menurut informasi yang diberikan oleh Q yang merupakan salah satu pengurus Pondok Pesantren Tahfidul Quran Nurul Huda Malang, beliau mengatakan bahwa :

*“sering kita temui sikap menunda pada mahasiswi disini, akibatnya, kegiatan yang berhubungan dengan pondok dan kewajibannya menjadi tidak kondusif dan tidak sesuai rancangan, di sisilain hal ini akan merugikan anak itu sendiri. Sikap suka menunda ini bisa jadi disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang mempengaruhi kondisi mood seseorang, fisik dan pikirannya.”* (Q, Wawancara, 2 September 2021, PPTQ Nurul Huda Malang )

Berdasarkan pemaparan di atas ditemukan bahwa keadaan psikologis seseorang sedang dalam keadaan lelah secara emosional menjadi salah satu faktor individu memunculkan sikap antagonistik seperti prokrastinasi.

Maslach & Leiter (2017) memaparkana aspek- aspek *burnout* ialah adanya lelah yang luar biasa, perasaan sinis, dan rasa ketidakefektifan dan kurangnya motivasi. Aspek kelelahan emosional yang ditandai menggunakan perasaan lelah yang dialami oleh individu, baik berupa kelelahan emosional ataupun fisik, kelelahan kognitif peserta didik cenderung sedang mengalami kejenuhan, hal ini berdampak di ketidakmampuan siswa berkonsentrasi, serta kehilangan motivasi. Salah satu penyebab *burnout* akademik dikarenakan terlalu lelah beraktivitas tanpa adanya istirahat dan lingkungan yang kurang nyaman sebagai akibatnya menyebabkan *burnout* di dalam belajar. Vitasari (2016) memaparkan hasil penelitian sugara tentang *burnout* belajar di SMA Angkasa Bandung ditemukan bahwa sebanyak 15,32% intensitas kejenuhan belajar siswa berada dalam kategori tinggi, 72,97% dalam kategori sedang, serta 11,71% dalam kategori rendah. Sementara itu, Gunanggoro (2016) memaparkan hasil penelitian suwarjo yang dilakukan pada siswa kelas IX SMA di kota Yogyakarta menunjukkan bahwa sebanyak 93,98% siswa mengalami kejenuhan. Maka area kejenuhan paling banyak ditemukan pada area kelelahan emosi.

Berdasarkan pemaparan di atas, didapatkan bahwa fenomena *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik sudah sangat sering terjadi di dunia pendidikan. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam dan mengetahui lebih nyata mengenai adanya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa di PPTQ Nurul Huda Malang. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh *Burnout* akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswa penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti bermaksud meneliti Pengaruh *Burnout* Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswa penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang. Sehingga dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu :

1. Bagaimanakah tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Joyosuko Malang?
2. Bagaimanakah tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Joyosuko Malang?
3. Bagaimana pengaruh *Burnout akademik* Terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswa penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang?



### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah yang telah diungkapkan di atas yaitu :

1. Mengetahui tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswi penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Joyosuko Malang
2. Mengetahui tingkat *burnout akademik* pada mahasiswi penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Joyosuko Malang
3. Mengetahui tingkat pengaruh *Burnout* akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswi penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Manfaat teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan mengenai perkembangan ilmu pendidikan, khususnya mengenai pengaruh *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pandangan bagi para peneliti untuk mengembangkan penelitian ini secara mendalam.
  - c. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pentingnya meningkatkan stabilitas psikologis guna mengurangi adanya sikap prokrastinasi akademik.
  - d. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam mengkaji penelitian tentang pengaruh *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik.

## 2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan juga saran kepada pihak-pihak tertentu, antara lain :

- a. Bagi instansi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam penyusunan kegiatan harian bagi santri, supaya lebih menyenangkan dan nyaman dilakukan. Sehingga tujuan dan visi misi pesantren dapat diraih dengan maksimal.
- b. Bagi mahasiswi, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran akan pentingnya stabilitas psikologis guna meningkatkan produktifitas belajar santri, sehingga santri dapat memahami dan memperbaiki diri agar bisa menormalkan sikap prokrastinasi dalam proses belajar.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Prokrastinasi Akademik**

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

Prokrastinasi merupakan sebuah istilah yang berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang artinya mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari selanjutnya. Sehingga jika kalimat itu digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Knaus, 2010). Sementara pelaku atau subyek prokrastinasi disebut procrastinator.

Ferrari, dkk. (dalam Chandra, dkk, 2014) memaparkan definisi prokrastinasi akademik sebagai sebuah keadaan yang mengarah pada penundaan pengerjaan tugas baik akademik maupun non akademik dan mengalami kecemasan yang mengganggu. Lebih lanjut, (Simbolon & Simbolon, 2021) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya stress, kelelahan, karakteristik tugas dan tidak teraturnya waktu. Oleh karena itu, penundaan dapat dilihat sebagai perilaku irasional menunda beberapa tindakan yang dimaksudkan, serta sadar bahwa perilaku tersebut merugikan (Klingsieck, 2013).

Pada *American College Dictionary* (Burka & Yuen, 1983) kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya. Pada literature lain Balkis dan Duru mengemukakan bahwa : “*Procrastination is defined as behavior in which an individual leaves a feasible, important deed planned beforehand to another time without any sensible reason.*” (Prokrastinasi merupakan perilaku individu yang meninggalkan kegiatan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang masuk akal). Studi lain berpendapat peningkatan progresif dalam prevalensinya selama bertahun-tahun yang mungkin meningkat belakangan ini karena meningkatnya penggunaan teknologi informasi dan komunikasi di kalangan siswa (Reinecke & Hofmann, 2016).

Prokrastinasi merupakan istilah yang pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (Ghufron & Rini, 2012). Istilah prokrastinasi ini dipakai untuk menunjukkan kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Pendapat mengenai prokrastinasi akademik selanjutnya dikemukakan oleh Wolter (2003) bahwa “prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir”. Prokrastinasi akademik dipahami sebagai suatu perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung ke arah negatif dalam menunda-nunda pekerjaan.

Berdasarkan uraian tersebut, prokrastinasi akademik dapat dirumuskan sebagai suatu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas lain sehingga mengakibatkan terhambatnya penyelesaian tugas atau aktivitas. Menurut perspektif Islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal atau perbuatan-perbuatan yang positif. Bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda tanpa alasan.

Al- Qur'an dan Sunnah juga telah memaparkan betapa pentingnya waktu sebagai nikmat Allah SWT bagi kehidupan manusia. Sebagaimana firman Allah SWT dalam al- Qur'an Surat Ibrahim ayat 33-34.

*“Dan Dia telah menundukkan (pula) bagimu matahari dan bulan yang terus-menerus beredar (dalam orbitnya); dan telah menundukkan bagimu malam dan siang. Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dari segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinakannya. Sesungguhnya manusia itu sangat dzalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah).”*

Ayat di atas menyebutkan betapa pentingnya kesempatan dalam kehidupan manusia sehingga sebagai manusia yang beriman, sudah pasti kita harus berusaha memaksimalkan penggunaan waktu serta sebaik mungkin menghabiskannya dengan hal hal positif. Sebab, waktu

memegang peranan yg krusial pada kehidupan manusia. Pada nantinya Allah SWT akan mempertanyakan pertanggungjawaban manusia pada waktu dan kesempatan yang sudah Allah berikan. Pada sebuah Hadits juga disebutkan: *“Tidak tergelincir dua kaki seorang hamba pada hari kiamat sehingga Allah SWT menanyakan empat hal :*

- Umurnya, untuk apa selama hidupnya dihabiskan.
- Waktu mudanya, digunakan untuk apa saja.
- Hartanya, darimana dia mendapatkan dan untuk apa saja dihabiskan.
- Ilmunya, apakah diamankan atau tidak”. ( HR. Tirmidzi).

Kaitannya hadits diatas dengan prokrastinasi adalah, Allah telah memberi manusia empat hal, yakni umur, waktu, harta, serta ilmu, yang semuanya akan Allah minta pertanggungjawabannya pada hari akhir. Hal ini memperingatkan kita agar menggunakan umur, waktu, harta, serta ilmu dengan sebaik mungkin sehingga tidak ada yang terlewat dengan sia-sia. Manajemen waktu yang baik diharapkan mampu meningkatkan produktivitas dan kemanfaatan manusia selama hidupnya.

## **2. Aspek- Aspek Prokrastinasi Akademik**

Munculnya sebuah perilaku antagonistic tidak luput dari aspek-aspek yang menjadi pemicu perilaku tersebut. Hal ini selaras dengan pendapat Ferrari, Johnson, McCown (dalam Gufron, 2003) yang mengatakan bahwa sebuah perilaku penundaan atau prokrastinasi

terdapat aspek tertentu yang bisa diukur dengan kajian psikologi, faktor-faktor tersebut ialah:

- a. Penundaan dalam mengawali hingga menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang dikerjakan.

Sebenarnya seseorang yang melakukan prokrastinasi paham bahwa tugas harus segera diselesaikan atau dikerjakan agar berguna bagi dirinya, namun hal tersebut berbeda jika individu menunda-nunda pekerjaannya atau menyelesaikannya sampai selesai jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas/pekerjaan.

Individu pelaku prokrastinasi akademik membutuhkan waktu lebih banyak dalam merampungkan tugas. seseorang procrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya buat mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yg tidak diharapkan pada merampungkan sebuah tugas tanpa ia perhitungkan atau mempertimbangkan ketika keterbatasan ketika yg dia miliki. Terkadang tindakan tadi menghasilkan atau mengakibatkan seorang tidak berhasil merampungkan tugasnya secara memadai. serta keterlambatan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas akademis dapat menjadi cirri yang utama pada prokratinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Standar kesulitan penyelesaian tugas secara tepat waktu akan lebih terasa bagi seseorang prokrastinator. hubungan antara waktu dan

sebuah pekerjaan menjadi negative sebab adanya suatu alasan dalam melakukan penundaan. Seseorang mungkin telah memiliki sebuah perencanaan dalam menyelesaikan tugas dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, namun kadang untuk memenuhi itu rencana yang telah ditentukan justru menjadi sebuah kendala yang mengakibatkan terjadinya prokrastinasi akademik. Sehingga keterlambatan dalam mengumpulkan tugas bahkan gagal dalam menyelesaikan tugas menjadi dampak dari kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

d. Prokrastintor lebih suka melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

seorang yang melakukan penundaan dalam aktivitas akademik, akan cenderung tertarik melakukan sesuatu hal atau kegiatan yang dianggap menyenangkan, walaupun Individu sangat sadar bahwa sedang dihadapkan pada sebuah tanggungjawab penyelesaian tugas kuliah yg dimilika meski sebuah tanggung jawab yang wajib segera diselesaikan, namun pekerjaan yang lebih menyenangkan menjadi sesuatu kendala, contohnya mendatang sebuah tempat hiburan, contohnya kepasar malam, nonton, mendengarkan musik, dan hiburan lainnya, sehingga menyita saat yg beliau miliki buat mengerjakan tugas yang wajib diselesaikan.

Sedangkan Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Menurut (Tuckman, 1990) terdapat 3 aspek prokrastinasi yaitu: (1) Tendency to delay or put off doing things/pembuang waktu. Ini



merupakan kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal-hal lain yang kurang penting. (2) Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to avoid or circumvent the unpleasantness/kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai. Ini merupakan kecenderungan untuk merasa berkeberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau jika memungkinkan akan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan. (3) Tendency to blame others for one's own plight/menyalahkan orang lain. Merupakan kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya.

### 3. Area Prokrastinasi Akademik

Area prokrastinasi menurut (Solomon & Rothblum, 1984) terbagi menjadi enam area tugas akademik yang cenderung ditunda pelajar meliputi:

- a. Tugas mengarang (*writing a term paper*) Tugas ini berkaitan dengan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas menulis, seperti mengarang, menulis makalah, laporan penelitian, bahkan penulisan skripsi.
- b. Tugas belajar guna mengikuti ujian (*studying for an exam*) pada area ini biasanya dilakukan prokrastinator menjelang ujian, misalnya saat hendak ujian nasional, ujian akhir dan atau ujian harian sekolah.

Mereka cenderung suka mengulur-ngulur waktu belajarnya, padahal mereka sadar jika waktu belajar sudah tidak banyak lagi.

- c. Tugas membaca (*keeping up with weekly ready assignments*) seharusnya, tugas seorang pelajar adalah belajar dengan membaca buku atau literature penunjang lainnya yang mampu meningkatkan pengetahuan sesuai bidangnya. Namun, kegiatan membaca masih sering dianggap membosankan dan tidak menarik. Para prokrastinator akan cenderung memilih melakukan aktivitas lain yang lebih seru baginya daripada harus membaca.
- d. Tugas administratif (*performing administrative tasks*) Tugas administratif seperti menulis catatan, absensi kelas, mengembalikan buku perpustakaan.
- e. Tugas menghadiri pertemuan (*attending meetings*) Menghadiri pertemuan disini maksudnya presensi kehadiran kelas. Siswa yang melakukan prokrastinasi dalam area ini biasanya terlambat masuk kelas atau tidak masuk pembelajaran dengan berbagai alasan.
- f. Kinerja akademik secara umum (*performing academic tasks in general*) pada area penundaan kinerja akademik, dapat dikatakan subyek akan melakukan penundaan pada seluruh pekerjaan akademik atau aktivitas yang berkaitan dengan akademik.

#### **4. Karakteristik Prokrastinasi Akademik**

Munculnya Perilaku prokrastinasi akademik pada manusia diikuti dengan berbagai macam gaya berdasarkan ciri-ciri yang menonjol.

Sapadin dan Maguire dalam Syafi'I (2001) memaparkan bahwa ada enam gaya prokrastinasi yang inti yaitu:

1. *Perfectionist*, yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasakan kurang tepat. Procrastinator berkeinginan agar semua tugasnya harus dikerjakan hingga mencapai sempurna, sesuatu yang dilaksanakan buat mengerjakan tugas sering dievaluasi oleh dirinya sendiri tak sempurna sebagai akibatnya individu menentukan menahan buat mengerjakan tugasnya.
2. *Dreamer*, procrastinator terlalu banyak mempunyai ide besar namun ia tidak ada tindakan sebagai bentuk usahanya. Procrastinator akan banyak membuang waktunya untuk mempersiapkan diri, mengumpulkan referensi yang diperlukan dan menyusun rencana pelaksanaan tugas secara teliti, tetapi sebenarnya berlebihan sehingga individu menunda mengerjakan tugas itu.
3. *Worrier*, seorang procrastinator tidak akan berfikir tugas akan berjalan dengan baik, namun dia akan selalu merasa ketakutan akan apa yang sudah ia kerjakan itu jelek atau tidak sempurna. Individu akan terus berfikir bahwa ia gagal atau tidak akan dapat mengerjakan tugas dengan sempurna. Individu khawatir akan gagal dan berujung pada menunda mengerjakan tugasnya.
4. *Defier*, yaitu tidak mau diperintah atau dinasehati oleh orang lain (suka menentang). Mereka suka disebut penunda karena dengan kebiasaan pada umumnya.

5. *Crisis Maker*, yaitu suka membuat masalah dalam pekerjaan karena terlambat memulai. Individu suka menunda pengerjaan tugas menjelang batas akhir waktu yang disediakan sehingga sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.
6. *Over Doer*, yaitu terlalu banyaknya tugas mereka. Individu selalu mengatakan “ya” pada tugas yang diberikan padanya sehingga cenderung kurang dapat mengatur waktu dan sumber daya yang ada serta tidak dapat menyelesaikan konflik yang terjadi. Akhirnya individu sering menunda tugas yang harus diselesaikan.

Sedangkan menurut (Fritzsche et al., 2003) adapun karakteristik dari orang yang melakukan prokrastinasi akademik (perilaku menunda) sebagai berikut:

1. Kesulitan dalam manajemen waktu.
2. Rendahnya kepercayaan diri.
3. Merasa terlalu sibuk saat harus mengerjakan tugas.
4. Tidak bisa diganggu dengan anggapan orang lain, maupun perintah orang lain dalam mengerjakan tugas.
5. Selalu menunjukkan karakter manipulatif, merasa membutuhkan orang lain dalam mengerjakan tugas.
6. Tekanan yang dialami menjadikan penundaan sebagai coping untuk menghindarinya.
7. Merasa dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain.

## 1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Knaus, (2001) memaparkan faktor faktor yang menjadi alasan yang pelajar melakukan prokrastinasi, yaitu:

### 1. Kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu

Seorang Prokrastinator berarti belum bisa bijaksana dalam manajemen waktunya. Sehingga, prokrastinator cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas yang menjadi tanggung jawab, sebab ketidakmampuan menentukan prioritas dan tujuan.

### 2. Kurangnya kemampuan konsentrasi

Seseorang procrastinator akan sering tidak focus dan susah konsentrasi dalam mengerjakan tugas. Sebab, procrastinator memikirkan hal lain diluar tugas yang ada dihadapannya.

### 3. Kepercayaan Irasional dan ketakutan gagal

Ketakutan memang sering dialami manusia. Namun seorang procrastinator akan menjadikan ketakutan dan kekhawatiran akan kegagalannya sebagai alasan berhenti dalam mengerjakan tugas, ia akan selalu berfikir tidak akan sukses pada bidang apapun.

### 4. Sering bosan

Bosan memang sering menghampiri individu saat mengerjakan tugas, namu saat prokrastinator merasa bosan dengan tugas yang sedang dikerjalan, ia memilih menunda pengerjaan tugasnya. Dan berharap akan mood baik datang lagi.

Salomon & Rothblum (1984) juga memiliki pandangan sendiri mengenai faktor faktor prokrastinasi akademik. faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Salomon & Rothblum antara lain:

1. Sulit mengambil keputusan

*Procrastinator* akan sering merasa kesulitan untuk memutuskan dan menentukan prioritas tugas yang harus dikerjakan atau bahkan mengenai bagaimana cara menyelesaikannya. Hal ini yang sering menjadi alasan prokrastinator untuk menunda dan mengganti dengan melakukan kegiatan yang dinilai lebih seru dan menyenangkan. Prokrastinator juga bersikap yang pasif terhadap tugas, sehingga kemampuan mengambil keputusannya masih kurang ia kurang mampu mengambil keputusan secara tepat (indisiveness).

2. Kurang asertif

Kurang asertif sangat berafiliasi dengan sifat pasif seorang procrastinator. ketika procrastinator mendapati kesulitan, maka ia tidak mau mencari jalan keluar untuk kesulitannya (seeking for help) kepada orang lain buat membantu menyelesaikan tugasnya, sebagai akibatnya tugas-tugasnya terbengkalai atau diselesaikan mendekati deadline. Akibatnya tugas tadi diselesaikan menggunakan tidak optimal.

### 3. Takut gagal

Perasaan Takut gagal merupakan kepercayaan yang irrasional. Individu yang takut gagal akan melakukan prokrastinasi sebagai pelarian diri dari kecemasan neurotismenya itu. Mereka takut akan penilaian buruk orang lain terhadap dirinya.

### 4. Memiliki standar terhadap sesuatu terlampau tinggi “*perfect*”.

Prokrastinator cenderung ingin terlihat sempurna didepan orang lain. Sedingga vcenderung bersifat tidak realistis dan pikiran yang menekan batinnya.

### 5. Cemas

Ketakutan dan lkekhawatiran terhadap tugas secara berlebihan. Sehingga menimbulkan reaksi fisik seperti mual, pusing dan gangguan fisik lainnya yang mengurangi konsentrasi individu.

## **B. *Burnout Akademik***

### **1. Pengertian *Burnout***

Istilah *burnout* pertama kali diciptakan pada tahun 1970-an untuk menggambarkan “kelelahan fisik dan mental yang hasil dari interaksi yang menuntut secara emosional pada manusia (Shi et al., 2019). Sindrom *burnout* pertama kali dijelaskan dalam dua penelitian ilmiah yang diterbitkan pada tahun 1974, satu oleh Herbert Freudenberger (1974) dan satu oleh Sigmund Ginsburg (1974). Selanjutnya, Freudenberger merupakan seorang psikolog dan psikoterapis AS kelahiran Jerman, yang membuat istilah ini populer dijumlah publikasi lebih lanjut (Freudenberger, 1975, 1977a, 1977b; Freudenberger & Richelson, 1980).

oleh karena itu, secara luas dia dianggap sebagai bapak pendiri konsep tersebut.

Pada tahun-tahun berikutnya, penelitian mengenai konsep *burnout* juga dilakukan di sekolah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelajar juga bisa mengalami gejala stress yang sama seperti pekerja. *Academic burnout* atau kelelahan akademik adalah sebuah reaksi fisik, maupun mental dan emosi negative individu terhadap proses belajar. (Yang, 2004) juga memberi pandangan mengenai *academic burnout*, menurutnya *burnout* akademik mengacu pada stres, tekanan pikiran dan alasan psikologis. Kondisi ini juga telah dikaitkan dengan masalah kesehatan individu yang lebih serius, termasuk depresi, gangguan tidur, alkoholisme, gangguan muskuloskeletal, hipertensi, dan infark dial miokard (Shi et al., 2019)

Maslach & Leiter (1997: 28) mengemukakan pendapatnya mengenai *burnout* akademik. Ia menjelaskan bahwa *burnout* akademik merupakan emosi negatif sebagai bentuk reaksi terhadap tekanan pekerjaan yang berkepanjangan karena emosi positif telah menipis. Sehingga, individu berada pada titik dimana tidak lagi memiliki kekuatan untuk mengimbangi emosi negatif, sinisme menjadi lebih besar, segala sesuatu dinilai secara negatif dengan ketidakpercayaan dan permusuhan. Oleh karena sering ditemui *mahasiswi* yang menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah dalam proses belajarnya.



Hasil penelitian lain, memaparkan bahwa *academic burnout* mempunyai macam macam dampak. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Rad et al.(2017) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic burnout* dengan *psychological capital* pada *mahasiswa* jurusan kesehatan di Iran. Semakin tinggi *academic burnout* maka semakin rendah *psychological capital*, dan sebaliknya. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ugwu, Onyishi, dan Tyoyima (2013) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan *academic engagement* pada *mahasiswa* di Universitas Nigeria. Semakin tinggi *academic burnout* maka semakin buruk *mahasiswa* menangani berbagai masalah akademiknya, dan sebaliknya.

Pada perspektif Islam berdasarkan Sayyid Muhammad Nuh, Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang dampak minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan perilaku santai pada melakukan sesuatu amaliah sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu dan dampak maksimalnya terputus sama sekali berasal kegiatan amaliah tadi. Berdasarkan berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi psikologis yang dialami oleh individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa lelah, tidak semangat, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun dan tidak sesuai target.

## 2. Aspek-Aspek *Burnout*

Maslach (2017) memaparkan mengenai aspek aspek *burnout* , terdapat tiga aspek *burnout* pada Maslach *Burnout Inventory- Student Survey* (MBI-SS) yaitu:

### a. Kelelahan (*Exhaustion*)

Aspek kelelahan merupakan aspek yang paling umum ditemukan pada seorang yang mengalami *burnout*. Bila seseorang mengalami *burnout*, banyak dari mereka akan menggambarkan wacana pengalaman kelelahan yang dialaminya. aspek ini berkaitan menggunakan kendala fisik yg dialami seseorang individu yang mengalami *burnout*. (Maslach & Leiter, 2017) mengatakan bahwa aspek kelelahan juga digambarkan sebagai keausan, kehilangan energi, deplesi, kelemahan, dan kelelahan. seseorang yg mengalami *burnout* akan mengalami kelelahan fisik berupa berkurangnya energi dan merasa lelah sepanjang waktu. Selain itu, individu jua mengalami gangguan seperti sakit kepala, susah tidur, dan gangguan kesehatan lainnya. Selain kelelahan fisik, pula ada kelelahan emosional yang memiliki pengertian berupa perasaan sibuk , lelah, beban terlalu berat, dan ketidakmampuan buat menghadapi berbagai tugas dan kewajiban (Kacmaz, dalam Duru et al., 2014).

### b. Sinisme (*Cynicism*)

Aspek sinisme awalnya disebut depersonalisasi (mengingat sifat pekerjaan layanan manusia), tetapi juga digambarkan sebagai sikap negatif atau tidak pantas, perhatian terpisah, lekas marah, kehilangan

idealisme, dan penarikan diri (Maslach & Leiter, 2017). Sinisme merupakan suatu sikap yang menggambarkan bahwa seseorang sedang membuat jarak antara diri sendiri dengan orang lain atau pekerjaan yg sedang dikerjakan, serta kurang perhatian terhadap kualitas yg dimilikinya (Schaufeli & Bakker, 2004). Keadaan dimana individu yang mengalami *burnout* memandang lingkungannya menggunakan sisi sinisnya, serta perasaan tidak peduli. Individu cenderung menutup diri, dan menarik diri dari lingkungannya.

#### c. Rendahnya Prestasi Diri (*Inefficacy*)

Maslach (dalam Rahmati, 2015) menjelaskan bahwa rendahnya prestasi diri merupakan sebuah perasaan menurunnya kemampuan pada suatu kompetensi tertentu, dan menurunnya ambisi dalam mencapai suatu keberhasilan. Individu menilai segala akibat yang dikerjakan dan dicapainya secara negatif. Maslach (2017) bahwa *inefficacy* merupakan pencapaian pribadi yang berkurang dan juga digambarkan sebagai penurunan produktivitas atau kemampuan, moral yang rendah, dan ketidakmampuan untuk mengatasi.

### 3. Gejala *Burnout* Akademik

*Burnout syndrome* sebenarnya tidak muncul dalam waktu sehari atau hanya dalam semalam. Keadaan ini umumnya terbentuk secara perlahan-lahan. Individu bisa saja tidak merasakan gejalanya pada awal kemunculan *burnout* akademik, namun kemudian kondisi individu akan berangsur memburuk seiring bergulirnya waktu.

ada 11 gejala yang terlihat pada penderita *burnout* akademik menurut pemaparan Freudenberger & Richelson (Khairani & Ifdil, 2015) yakni :

1. Kelelahan dengan disertai keletihan. Keadaan ini merupakan tanda-tanda primer *burnout*. Penderita akan sulit sadar dengan keadaan sebab mereka merasa lelah terhadap kegiatan yg dijalani.
2. Lari dari fenomena, ialah usaha individu dalam menyangkal penderitaan yang dialami. dan ketika penderita *burnout* mengalami kelelahan, mereka menjadi kurang bertanggung jawab dengan masalah yang ada.
3. Kebosanan serta sinisme. Penderita *burnout* merasa tak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, bahkan terdapat rasa bosan serta pesimis pada kegiatan tersebut.
4. Emosional. ketika penderita *burnout* mengalami kelelahan, kemampuan buat menyelesaikan segala sesuatu akan tidak maksimal. Hal ini disebabkan oleh adanya gelombang emosional pada diri penderita, seperti tidak sabar, praktis murka , serta mudah tersinggung.
5. Selalu memiliki anggapan bahwa dirinya yang terbaik. Penderita *burnout* merasa hanya dirinya yang mampu merampungkan hambatan yang ada dengan baik.
6. Merasa tidak dihargai. usaha yg semakin keras tetapi tidak disertai dengan energi yang relatif dan yang akan terjadi serta diperoleh tidak

akan memuaskan, mengakibatkan penderita *burnout* merasa bahwa dirinya tidak dihargai.

7. Mengalami salah tujuan. Penderita *burnout* merasa terpisah dari lingkungan, sebab situasi pada lingkungan tidak sesuai dengan ekspektasinya. Mereka menjadi kehilangan daya buat mengenal lingkungan, terutama yang berkenaan dengan pekerjaan maupun orang-orang di sekitarnya.
8. Masalah psikosomatis pada penderita. Individu dengan *burnout* sering kali merasakan sakit kepala, diare, ketegangan otot punggung, mual mual, flu dan meriang, serta gangguan fisik lainnya.
9. Curiga tanpa alasan. Penderita *burnout* tak jarang memiliki kecurigaan terhadap orang lain dengan tanpa alasan yang jelas.
10. Depresi. Penderita *burnout* sering merasa terdapat tekanan di luar beban fisik serta mental mereka, sebab banyaknya tuntutan yang ada di lingkungan..
11. Penyangkalan. Penderita *burnout* seringkali kali menyangkal fenomena akan keadaan dirinya sendiri, baik kegagalan yang dialami juga rasa takut yang dirasakan.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Burnout* akademik**

Terdapat dua faktor yang dirasa memiliki pengaruh terhadap adanya *burnout* akademik pada individu menurut Baron dan Greenberg 1990, yakni faktor eksternal dan faktor internal :

a. Faktor Eksternal

Hal ini meliputi lingkungan kerja psikologis yang kurang baik, kurangnya kesempatan buat kenaikan tingkatan, imbalan yang diberikan tidak mencukupi, kurangnya dukungan sosial dari pimpinan, tuntutan pekerjaan, pekerjaan yang menumpuk. contohnya, dukungan sosial diartikan menjadi kesenangan, kontribusi , yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau kelompok. menurut Pines dan Aronson (1990) adanya faktor yg saling berinteraksi pada menimbulkan *burnout*, yaitu faktor lingkungan kerja dan individu.

b. Faktor Internal

Hal ini meliputi usia, jenis kelamin, harga diri, serta karakteristik kepribadian. seperti, pengetahuan bahwa “saya seseorang laki-laki ” atau “saya seseorang wanita” artinya salah satu bagian inti dari identitas langsung, dan pada benak kita telah tertanam siapa itu pria dan siapa itu perempuan. Demikian pula wacana pemikiran apa kekhasan sikap seseorang laki-laki dan seseorang perempuan . pria dan perempuan tidak hanya tidak sama secara fisik saja, tetapi tidak sama pula berasal segi psikologis serta sosiologisnya.

*Burnout* akademik tidak selalu terjadi di setiap orang, sebab ada disparitas individual yang turut berpengaruh. Satu hal yg memiliki kontribusi utama terhadap timbulnya *burnout* akademik, yaitu Bila mereka merasa tidak bernilai, tidak dihargai, serta pekerjaan mereka

merasa tidak berarti. sesuai penjelasan tadi dapat disimpulkan bahwa *burnout* ditentukan sang 2 faktor yaitu faktor eksternal yg mencakup lingkungan kerja psikologis dan faktor internal seperti usia, jenis kelamin, harga diri, dan karakteristik kepribadian.

### C. Hubungan Antara *Burnout* akademik Dengan Prokrastinasi

#### Akademik

Kebiasaan menunda-nunda merupakan faktor yang utama terhadap sindrom stres akademik, kebiasaan menunda-nunda atau menyalahgunakan waktu relevan terhadap pengabaian prioritas utama yang mengakibatkan stres. Prokrastinasi sebagai tindakan penghindaran, yang hanya sementara tetapi mengakibatkan stres jangka panjang. Stres jangka panjang ini memperburuk kondisi *burnout*, menyebabkan gangguan dan perubahan lainnya terjadi, terutama saat anak-anak dan orang dewasa yang menunda-nunda dapat mengakibatkan depresi, kecemasan, dan gangguan lainnya (Knaus dalam Ellis & Bernard, 1985).

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). Sedangkan 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).

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 peserta didik. Kelelahan tersebut disebut juga dengan *burnout*. Sedangkan *burnout* akademik dapat terjadi akibat adanya beban tugas yang berlebihan dan sulit mengontrol, sehingga akan cenderung menguras emosionalnya, merasa tidak peduli dengan tugas dan merasa diri tidak mampu untuk mengerjakan tugas tersebut.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.<sup>31</sup> Merujuk pada kajian teori diatas maka hipotesis dari penelitian ini adalah terima  $H_a$  dengan artian terdapat pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswi penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Jenis dari penelitian ini ialah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yg dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa nomor. Data yang berupa nomor tersebut lalu diolah dan dianalisis untuk menerima suatu berita ilmiah dari nomor angka tadi. Nana sudjana & Ibrahim (2007) menjelaskan penelitian kuantitatif sebagai penitian dengan dasar dugaan, lalu ditentukan variabel yang selanjutnya dianalisa menggunakan metode metode analisis yang valid sesuai dengan jenis penelitian. Sejalan dengan pendapat Creswell (1944) bahwa, Penelitian kuantitatif artinya sebuah bentuk penyelidikan tentang problem sosial berdasarkan di pengujian sebuah teori yang terdiri berasal variabel-variabel, diukur dengan angka serta dianalisis dengan prosedur statistik guna menentukan apakah generalisasi prediktif teori tadi benar.

Jonathan Sarwono, (2012) mengemukakan bahwa untuk pengukur adanya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat bisa menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis metode analisis regresi linier sederhana. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan supaya dapat mengetahui adanya imbas variabel bebas terhadap variabel terikat, dengan memakai analisis regresi linier sederhana sebagai metode analisa data serta

informasi yang diperoleh selama penelitian. Peneliti berharap mampu menjelaskan fenomena yang ada berdasarkan data dan liputan yang dihasilkan.

## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada dasarnya Variabel penelitian merupakan segala bentuk sesuatu yang sudah ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari sehingga peneliti memperoleh informasi mengenai hal tersebut, sehingga pada akhirnya peneliti mampu ditarik kesimpulan.

Merujuk penjelasan di atas, variabel sebagai objek tindakan yang diteliti dalam penelitian ini adalah:

a) Variabel bebas (*independent variable*)

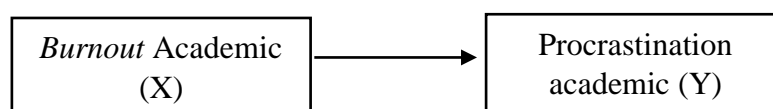
Variable bebas ialah variabel yg mensugesti variabel lain atau membuat akibat di variabel yang lain, yang di umumnya berada dalam urutan tata waktu yg terjadi lebih dulu. dalam penelitian ini *burnout* akademik merupakan variabel bebas (X).

b) Variabel terikat (*dependent variable*)

Variable terikat adalah variabel yg diakibatkan atau ditentukan oleh variabel bebas. dalam penelitian yang artinya variabel terikat merupakan prokrastinasi akademik (Y)

Hubungan antara variabel yang dipakai dapat digambarkan seperti gambar di bawah :

**Gambar 3.1 hubungan antar variabel**



### C. Definisi Operasional

Definisi operasional menurut penjelasan Azwar (2007) ialah, sebuah definisi variable yang didapatkan berdasarkan hasil variable yang telah diteliti. Selain itu, Definisi operasional variabel juga merupakan bagian yang menjelaskan sebuah konsep variabel agar dapat diukur, dengan cara melihat pada dimensi dari sebuah konsep dengan tujuan untuk melihat sejauh mana dari sebuah faktor berkaitan dengan keragaman faktor lainnya. Maka, dalam penelitian ini definisi operasionalnya sebagai berikut:

- a. Prokrastinasi akademik merupakan sebuah perilaku yang terdapat di peserta didik pada menunda- nunda pekerjaan baik memulai juga buat menyelesaikan tugas-tugasnya, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, juga kesenjangan saat antara planning dan termin pengerjaannya. Prokrastinasi akademik diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori yg dipaparkan oleh Ferrari (1995). Total skor yang diperoleh pada skala prokrastinasi akademik ini memberikan tingkat prokrastinasi akademik yg dialami peserta didik. Hal ini berarti bahwa, semakin tinggi total skor pada skala prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa semakin tinggi siswa dalam kegiatan penundaan tugas. Sebaliknya, semakin rendah perolehan skor peserta didik maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik pula. Maka peserta didik tidak terlibat dalam penundaan tugas.
- b. *Burnout academic* artinya kondisi jenuh belajar pada pelajar, dimana pelajar merasa lelah dengan kegiatan sehari hari, kurang peduli dengan

kegiatan belajar dan mengajar, serta hasil belajar yang didapatkan tidak sesuai dengan harapan pelajar. Pada variabel *Burnout academic* skala pengukuran yang digunakan disusun berdasar pada teori yang dikemukakan Knaus (1985). Total skor yang dihasilkan skala *student burnout* ini mendeskripsikan taraf *student burnout* yang dimiliki oleh peserta didik. meningkatnya total skor pada skala *student burnout* memberi arti bahwa semakin tinggi pula *student burnout* pada pelajar. juga kebalikannya, semakin rendah perolehan skor maka semakin rendah taraf *student burnout* pada peserta didik yang artinya pelajar dalam kegiatan pembelajaran tidak mengalami *student burnout*.

#### **D. Populasi Dan Sampel**

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

Populasi ialah sebuah kelompok subjek yang mampu digeneralisasikan melalui hasil penelitian yg telah dilakukan. sehingga grup subjek tersebut harus memiliki ciri sebagai pembeda menggunakan gerombolan lainnya (Azwar, 2007). Menurut (S. Margono, 2009) populasi ialah keseluruhan data yang menjadi perhatian kita pada sebuah ruang lingkup serta termin tertentu. sehingga, populasi berhubungan padan data dan tidak pada manusia. Jika setiap insan memberikan suatu data, maka banyaknya populasi akan sama banyaknya dengan jumlah manusia.

Sesuai dengan kebutuhan penelitian maka populasi yang diambil pada penelitian ini ialah santri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Nurul Huda Joyosuko Malang yang sejumlah 106 santri.

## 2. Sampel

Azwar (2007) memaparkan pemahamannya mengenai sampel. Yaitu sebagian subjek yang akan dipilih dari populasi yang diteliti secara keseluruhan. Arikunto (2006) menjelaskan bahwa sampel merupakan wakil dari populasi penelitian. Subjek yang diteliti dalam penelitian ini ditentukan oleh beberapa kriteria antara lain adalah sebagai tersebut:

1. Subjek merupakan santri penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang
2. Subjek merupakan seorang *mahasiswi*
3. Subjek pernah mengalami *academic burnout* dan sikap menunda nunda aktivitas belajar.

Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni sebuah metode penarikan sampel probabilitas yang diambil sesuai dengan kriteria tertentu. Peneliti memakai teknik *purposive sampling* ini karena tidak keseluruhan sampel mempunyai kriteria yang sinkron dengan harapan kenyataan yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti memutuskan menggunakan teknik *purposive sampling* menggunakan mengkategorikan subjek yang nantinya dijadikan sampel dengan cara mengisi kuisisioner yang didalamnya tertera kriteria subyek yang diharapkan serta sunyek merasa sedang dalam keadaan lelah belajar (*burnout academic*) dan sekaligus pelaku penundaan dalam belajar.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah bagian dari instrumen pengumpulan data yang menentukan hasil dari sebuah penelitian. pada penelitian kuantitatif dikenal menggunakan istilah metode, diantaranya metode observasi angket, wawancara, dokumentasi dan lain sebagainya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

### 1. Kuisisioner (angket)

Kuisisioner (*questionnaire*) atau angket adalah metode pengumpulan data untuk mengetahui kondisi individu dengan cara menyampaikan berbagai *list* pertanyaan yang telah ditentukan sesuai dengan dimensi variabel serta pertanyaan mengenai banyak sisi kepribadian individu. Angket merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden yang berbentuk seperti laporan tentang pribadi atau hal-hal terkait individu tersebut lainnya. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini ialah angket langsung, yang berbentuk skala *likert* dengan pertanyaan yang bersifat tertutup yaitu menggunakan jawaban atas pertanyaan yang diajukan telah tersedia. Peneliti menyampaikan beberapa alternatif jawaban pada responden atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, serta selanjutnya responden menentukan alternative jawaban yg sesuai dengan pengetahuannya dengan memberi pertanda *check list* (√)

Berdasarkan angket ini, peneliti dapat memperoleh berbagai data mengenai responden penelitian dalam waktu yang terbilang cukup singkat. Maka untuk memperoleh data mengenai pengaruh *burnout* terhadap tindakan menunda-nunda pada santri PPTQ Nurul Huda Malang. penelitian ini, peneliti menggunakan skala yang dibuat berdasarkan model skala Likert. Pada setiap aitem terdiri dari pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan yang mendukung (favorable) dan tidak mendukung (unfavorable). Bobot penilaian untuk pernyataan favorable yaitu: SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan bobot penilaian untuk pernyataan unfavorable yaitu: SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

## **F. Alat Ukur Penelitian**

Pada penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala. Skala adalah suatu prosedur pengambilan data yang merupakan suatu alat ukur aspek afektif yang merupakan konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2012). Penskalaan respon adalah prosedur penempatan kelima pilihan jawaban termaksud di sepanjang suatu kontinum kuantitatif sehingga diketemukan titik letak masing-masing pilihan jawaban yang kemudian dijadikan sebagai nilai atau skor (Azwar, 2012).

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

Skala *prokrastinasi akademik* ini mengadaptasi skala tuckman (1991). Pada beberapa penelitian, skala awal *Tuckman Procrastination*

*Scale* (TPS) yang berjumlah 15 aitem sudah banyak mengalami perubahan untuk mendapatkan validitas sesuai penelitian yang diharapkan (Tisocco & Fernández, n.d. 2021). TPS memiliki 3 aspek *prokrastinasi* yang meliputi aspek melakukan penundaan, penghindaran dalam menyelesaikan tugas, dan menyalahkan pihak lain (Tuckman, 1990). Bentuk pernyataan dari setiap butir terdiri dari aitem yang *favorable* dan aitem yang *unfavorable*. Aitem yang *favorable* adalah aitem yang bersifat mendukung pernyataan, sedangkan aitem *unfavorable* bersifat kebalikannya. Penilaian yang diberikan kepada masing-masing jawaban responden pada tiap-tiap aitem dalam skala ditentukan oleh sifat aitemnya. Bobot penilaian untuk pernyataan *favorable* yaitu:

**Tabel 3.1 Bobot penilaian**

JAWABAN	NILAI
SS	4
S	3
TS	2
STS	1

**Tabel 3.2 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik**

No	Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	Aitem	Total
1.	Membuang waktu	1, 2, 3,4,5,6,7,8,9	9
2.	Menghindari tugas	10,11,12,13,14	5
3.	Menyalahkan orang lain	15	1
<b>TOTAL</b>			<b>15</b>



## 2. Skala *burnout* akademik

Skala *burnout* akademik ini diadaptasi dari instrument Maslach. *Maslach burnout inventory student survey* (MBI SS) terdiri dari 15 item yang disusun dalam tiga aspek skala, meliputi aspek kelelahan, sinisme, dan inefficacy (Shi et al., 2019).

**Tabel 3.3 Blue Print Skala *Student Burnout* akademik**

NO	Aspek Aspek	Aitem	Jumlah
1.	Kelelahan akibat tuntutan studi (exhaustion)	1,2,3,4,5	5
2.	Sikap sinis atau berjarak terhadap studi (cynicism)	6,7,8,9,10	5
3.	rendahnya prestasi diri (inefficacy)	11,12,13,14, 15	5
<b>TOTAL</b>			15

## G. Validitas Dan Reliabilitas

### a) Validitas Instrumen

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan taraf keandalan atau kesahihan sebuah alat ukur. Instrumen yang valid berarti instrumen tadi bisa dipakai dalam pengukuran apa yang seharusnya diukur. Dengan tujuan Untuk mengetahui seperti apa relevansi antara

item indikator dengan tujuan pengetesan, maka tes diuji memakai uji validitas.

b) Realibilitas Instrumen

Jika instrument telah dinyatakan valid, analisis berikutnya ialah mengukur derajat kestabilan soal atau reliabilitasnya. Menurut Sugiyono, pengujian reliabilitas instrumen bisa dilakukan menggunakan internal juga eksternal. Reliabilitas merupakan suatu instrumen cukup bisa diyakini untuk bisa dipergunakan menjadi alat pengumpulan data sebab instrumen tadi telah baik. Instrumen yg telah bisa dipercaya, yang reliabel akan membentuk data yang dapat dianggap pula.

Untuk menguji validitas aitem, penetili memakai bantuan IBM SPSS (statistical package or social science), serta memakai teknik validitas product moment pearson. Pada teknik ini aitem akan dikatakan valid jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan skor sig.  $< 0,05$ . Sedangkan saat menguji reliabilitas, peneliti juga memakai bantuan SPSS (*statistical package or social science*), sehingga koefisien reliabilitas dinilai reliabel jika ada pada rentang angka 0 - 1,00, sehingga semakin mendekati 1,00 maka reliabilitasnya semakin tinggi.

## H. Analisis Data

Analisis data adalah langkah mengumpulkan, menyeleksi, dan mengganti data menjadi sebuah informasi baru. kegiatan ini umumnya

diterapkan pada institusi pendidikan, tetapi ada pula sebuah profesi yg memang khusus melakukan teknik pengkajian data setiap harinya.

Data mentah yang sudah didapatkan, selanjutnya akan dianalisis dengan beberapa tahapan, yaitu:

### 1. Penentuan Kategorisasi

Tujuan dari penentuan kategorisasi ini adalah untuk menempatkan individu pada kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berpatok pada atribut yang akan diukur. Pada penelitian ini penentuan kategorisasi digunakan sebagai berikut:

b) Tinggi :  $X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$

c) Sedang :  $(M - 1,0 \text{ SD}) \geq X < (M + 1,0 \text{ SD})$

d) Rendah :  $X \leq (M - 1,0 \text{ SD})$

### 2. Uji Normalitas

Uji Normalitas ini digunakan dengan tujuan untuk mengetahui normalitas distribusi data variabel penelitian. Penggunaan metode dalam menguji normalitas ialah uji Kolmogrov- Smirnov, yaitu sebuah metode pengujian normalitas yang dinilai efektif serta valid digunakan untuk sampel yang jumlahnya minimum.

### 3. Uji Linieritas

Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variable mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS (statistic product and service solution). Jika ditemukan nilai signifikansi

$>0,05$  maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier antar variabel.

#### 4. Uji Hipotesis

##### a) Metode Regresi Linier Sederhana

Pada penelitian ini, metode analisis data dipergunakan dengan tujuan untuk mencari pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik santri PPTQ nurul huda malang dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana. Penggunaan metode ini bertujuan supaya mampu mengetahui seberapa tinggi tingkat pengaruh antara variabel bebas (independent) dengan variabel terikat (dependent). Metode ini pula bisa diaplikasikan sebagai ramalan, sebagai akibatnya dapat diperkirakan antara mengagumkan tidaknya sebuah variabel X terhadap naik turunnya suatu tingkat variabel Y, begitu juga sebaliknya.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Pelaksanaan Penelitian

##### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Nurul Huda Joyosuko Metro atau biasa dibaca dengan PPTQ NUHA merupakan pondok pesantren yang dikembangkan dari PPSS Nurul Huda Mergosono Malang. KH. Drs. A. Masduqi Mahfud yang merupakan pendiri PPSS Nurul Huda Mergosono Malang, memiliki Sembilan putra dan salah seorang putranya yang bernama KH. Isroqunnajah (Gus Is) yang sekarang mendirikan PPTQ NUHA. Gus Is menikah dengan Hj. Ismatuddiniyah (Ning Isma) al hafidz yang merupakan seorang putri dari Abuya miftah yang juga seorang hafidz Alquran dari singosari.

Pada awal tahun 2000-an, Gus Is bersama ning Isma diminta oleh pimpinan kampus UIN Malang untuk ikut mengelola Ma'had Sunan Ampel Al-Ali yang baru didirikan waktu itu. Hingga pada suatu hari ada seorang mahasiswi yang ingin menyetorkan hafalannya kepada ning Isma, Lambat laun, karena semakin banyaknya *mahasiswi* yang memiliki minat menghafalkan Al-Qur'an dan sudah memiliki hafalan, maka didirikanlah sebuah organisasi yang bernama JQH (Jam'iyatul Qurro' Wal Huffadz) dengan fasilitas gedung untuk mereka tempati. Seiring berjalannya waktu, nama JQH diganti menjadi HTQ (Hai'ah Tahfidzul Qur'an).

Pada bulan Juni tahun 2017 dilakukan peletakan batu pertama oleh Mbah Yasin, lalu dimulai pembangunan pada bulan Desember 2017. Sehingga pada tahun 2017 berdirilah pondok dua lantai dengan konsentrasi Al-Qur'an khusus putri di tanah tersebut di daerah joyosuko metro. Pembangunan pondok pesantren ini menghabiskan waktu selama enam bulan dengan konsep arsitektur yang moderen. Memasuki bulan Juli tahun 2018, PPTQ Nurul Huda mulai dibuka. Tidak hanya mahasiswi UIN Malang, namun juga siswa SMA dan mahasiswi di kampus lain pun mendaftar disana. Karena merupakan tempat baru, pondok tersebut banyak mendapatkan tantangan karena harus menyesuaikan dengan lingkungan masyarakat sekitar. Namun, lambat laun masyarakat mulai mengenal dan menerima baik hingga terkadang santri-santri diundang ke acara-acara pengajian yang mereka adakan.

Fasilitas yang ada sangat memadai untuk santri yang juga merupakan mahasiswi. Pondok ini dilengkapi dengan *Wifi*, TV, kamar mandi yang banyak, bangunan yang luas, dapur bersama, serta sudah disediakan makan dua kali sehari, koperasi, dan juga studio podcast sebagai sarana pengembangan bakat santri. Kawasan pondok yang berada didekat kampus semakin menjadikan pondok cepat berkembang pesat, dua tahun kemudian bangunan PPTQ NUHA sudah mencapai empat lantai, dengan jumlah kamar dua puluh enam.

## 2. Waktu Dan Tempat

Penelitian ini dilakukan di PPTQ Nuha Joyosuko Metro Malang dengan cara menyebar google form *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik kepada 37 mahasiswi. Penelitian ini berlangsung pada tanggal 10 Maret hingga 17 Maret 2022.

## 3. Jumlah Subyek Penelitian

Pada penelitian ini diambil 37 sampel terdiri dari *mahasiswi* di PPTQ NUHA Malang yang mana pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling dan sudah sesuai dengan kriteria sampel penelitian.

## 4. Prosedur Pengambilan Data

Prosedur penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang pertama, peneliti meminta data nama serta jumlah santri di PPTQ NUHA Malang. Data yang diambil kemudian dipisah antara yang *mahasiswi* dan tidak. Selanjutnya, peneliti membagikan link GoogleForm untuk diisi seluruh santri yang juga menjadi *mahasiswi* dengan kriteria yang telah ditetapkan. Selanjutnya, data santri yang sesuai kriteria akan diberikan link kuisioner penelitian. Penelitian dimulai pada tanggal 10 Maret 2022.

## 5. Hambatan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini tidak terlepas dari beberapa hambatan, yakni

- Pada saat penelitian beberapa sampel sedang diluar kota karena liburan pondok, sehingga pengambilan data memakan waktu lebih panjang

- Banyak sampel yang juga berpartisipasi pada penelitian lain, sehingga beberapa sampel merasa bosan dengan pengisian kuisioner.

## B. Hasil Penelitian

### 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	Standar Deviasi
<i>Burnout</i> Akademik	35	7
Prokrastinasi Akademik	35	7

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mean pada variabel academic *burnout* sebesar 35. Sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik juga memiliki nilai mean 35. Standard deviasi pada variabel academic *burnout* sebesar 7. Sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai standard deviasi sebesar 7.

#### a. Tingkat Prokrastinasi Akademik

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



**Tabel 4.2 Norma Prokrastinasi Akademik**

<b>Kategorisasi</b>	<b>Norma</b>
Rendah	$X < 28$
Sedang	$28 \leq x < 42$
Tinggi	$42 \leq x$

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

**Tabel 4.3 Tingkat Prokrastinasi Akademik**

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Rendah	0	0%
Sedang	3	8,1%
Tinggi	34	91,9%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor prokrastinasi akademik yang dimiliki subjek pada kategori tinggi sebanyak 91,9%, sedangkan subjek pada kategori sedang 8,1% dan pada kategori rendah 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat prokrastinasi akademik subjek berada pada kategori tinggi.

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 prokrastinasi akademik**

<b>Aspek</b>	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Maks</b>	<b>Mean</b>	<b>St.deviasi</b>
Membuang waktu	37	11	26	23,21	2,41
Menghindari tugas	37	10	15	12,59	1,11
Menyalahkan orang lain	37	2	3	2,40	0,49

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata – rata pada aspek membuang waktu sebesar 23,21, aspek menghindari tugas sebesar 12,59 dan aspek menyalahkan orang lain sebesar 2,40. 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 prokrastinasi akademik**

<b>Aspek</b>	<b>Mean</b>	<b>Aitem</b>	<b>Hasil</b>
Membuang waktu	23,21	9	2,57
Menghindari tugas	12,59	5	2,51
Menyalahkan orang lain	2,40	1	2,40

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa aspek yang paling besar pada prokrastinasi akademik adalah aspek membuang waktu

yaitu sebesar 2,57. Sedangkan aspek yang paling kecil adalah menyalahkan orang lain, yaitu sebesar 2,40.

b. *Tingkat Academic Burnout*

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

**Tabel 4.6 Norma Kategorisasi *Academic Burnout***

<b>Kategorisasi</b>	<b>Norma</b>
Rendah	$X < 28$
Sedang	$28 \leq x < 42$
Tinggi	$42 \leq x$

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

**Tabel 4.7 Tingkat *Academic Burnout***

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Rendah	2	5,4%
Sedang	30	81%
Tinggi	5	13,5%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor *academic burnout* yang dimiliki subjek pada kategori tinggi sebanyak 13,5%, sedangkan subjek pada kategori sedang 81% dan pada kategori

rendah 5,4%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebgaaian besar tingkat *academic burnout* subjek berada pada kategori sedang.

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

**Tabel 4.8 Rata – Rata Tingkat *Academic Burnout***

Aspek	N	Min	Maks	Mean	St.deviiasi
Kelelahan	37	14	19	15,75	1,09
Sinisme	37	10	15	13,05	1,20
Rendahnya prestasi diri	37	12	15	13,37	0,92

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata – rata pada aspek kelelahan sebesar 15,75. Aspek sinisme sebesar 13,05 dan aspek rendahnya prestasi diri sebesar 13,37. 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 *burnout* akademik**

Aspek	Mean	Item	Hasil
Kelelahan	15,75	5	3,15
Sinisme	13,05	4	2,61
Rendahnya prestasi diri	13,37	5	2,67

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa aspek yang paling besar pada *burnout* akademik adalah aspek kelelahan yaitu 15,75. Sedangkan aspek yang paling kecil adalah aspek sinisme, yaitu sebesar 13,05

## 2. Uji normalitas

Tujuan diadakannya uji normalitas adalah untuk membuktikan apakah data yang diperoleh peneliti telah terdistribusi dengan mengikuti dan mendekati kurva normal. Atau kurva yang digambarkan sebagai sebuah lonceng (bell shaped), dimana data diaktakan baik ketika memiliki pola distribusi normal yang tidak melenceng ke kanan atau ke kiri. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah, jika angka Signifikansi (SIG)  $> 0,05$  maka distribusi dapat dikatakan normal. Dan jika angka Signifikansi (SIG)  $< 0,05$  maka distribusi dapat dikatakan tidak normal Santoso (2017). Dalam proses uji normalitas ini, peneliti menggunakan teknik one sample kolmogorov-Smirnov Test, dengan bantuan aplikasi SPSS 20.0 for windows. Hasil uji normalitas tersebut dijelaskan dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 4.10 Hasil uji normalitas variabel X**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
N		37
Normal parameters	Mean	42.19
	Std. Deviation	1.713
	Absolute	0.139
	Positive	0.139
	Negative	-0.132
Test Statistic		0.139
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.070

Interpretasi : Berdasarkan uji normalitas dengan kolmogorov smirnov didapatkan nilai signifikansi sebesar  $0,070 > 0,05$  artinya variabel X berdistribusi normal.

**Tabel 4.11 Hasil uji normalitas variabel Y**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
N		37
Normal parameters	Mean	38.54
	Std. Deviation	1.574
	Absolute	0.182
	Positive	0.096
	Negative	-0.182
Test Statistic		0.182
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.003

Interpretasi : Berdasarkan uji normalitas dengan kolmogorov smirnov didapatkan nilai signifikansi sebesar  $0,003 < 0,05$  artinya variabel Y tidak berdistribusi normal.

### 3. Uji linieritas

Uji Linieritas adalah tahapan uji analisis data untuk membuktikan hubungan antara variabel dependen dan variabel independen bersifat linier (garis lurus) dalam range variabel independen tertentu. Artinya tidak semua range dalam datdikataan berhubungan dan bersifat linier, namun kondisi tersebut tetap memperhatikan data tertentu yang dapat dikategorikan real dan dapat diterima. Santoso (2017). Adapun dasar pengambilan keputusan sebagai penilaian hasil uji liniaritas ini adalah sebagai berikut :

- a. Apabila nilai deviation form liniarity memiliki skor Sig > 0,05 maka terdapat hubungan linier antara kedua variabel
- b. Sebaliknya, jika nilai deviation form liniarity < 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel.

Berikut adalah tabel hasil skor uji liniaritas :

**Tabel 4.12 Hasil uji linieritas**

ANOVA Table					
			Mean Square	F	Sig.
Prokrasti nasi* <i>Bur</i> <i>nout</i>	Between Groups	(combined)	3.716	1.706	0.147
		Linearity	9.821	4.509	0.042
		Deviation from Linearity	2.699	1.239	0.316

**Interpretasi :**

- Berdasarkan nilai signifikansi (sig) diatas diperoleh nilai sig *deviation from linearity* sebesar  $0,316 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa

ada hubungan linier secara signifikan antara variabel *Burnout* akademik dan variabel *Prokrastinasi* akademik.

- Berdasarkan nilai statistik uji F didapatkan nilai sebesar  $1,239 < F$  tabel (2,43) dapat disimpulkan bahwa dengan tingkat keyakinan 95% terdapat hubungan linier antara variabel *Burnout* akademik dan variabel *Prokrastinasi* akademik.

#### 4. Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana ini digunakan untuk mengetahui apakah hipotesis bisa diterima atau tidak. Nilai signifikan dapat dilihat dari tabel ANOVA yaitu jika  $<0,05$  maka pengaruh ditemukan terbukti. Peneliti menggunakan SPSS 20 sebagaimana tersaji pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.13 Tingkat Signifikansi**

ANOVA			
Model	Mean Square	F	Sig.
Regression	9.821	4.331	.045
Residual	2.268		

Berdasarkan tabel ANOVA di atas, dapat diinterpretasikan menunjukkan bahwa hasil hipotesis variabel *burnout* akademik (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y) dengan nilai Signifikansi sebesar  $0.045 < 0.05$ . sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima, artinya terbukti terdapat pengaruh antara variabel *burnout* akademik (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y).



Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel X terhadap variabel Y dengan melihat hasil SPSS 20 pada kolom model summary sebagai berikut:

**Tabel 4.14 Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.332	.110	.085	1.506

Tabel diatas dijelaskan bahwa besarnya nilai korelasi R (korelasi kedua variabel) yaitu sebesar 0,332. Dari output tersebut diperoleh nilai koefisien determinasi R square sebesar 0,110 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*burnout* akademik) terhadap variabel terikat (prokrastinasi akademik) adalah sebesar 11% dan 89% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Selanjutnya peneliti melakukan uji persamaan regresi linier sederhana. Uji persamaan Regresi Linier Sederhana ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh antara burnout dan prokrastinasi akademik mahasiswi penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang. Berikut dibawah ini peneliti sajikan hasil uji regresi linier sederhana pada tabel 4.15.

Tabel 4.15 Coefficients<sup>a</sup>

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Std Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	25.679	6.185		4.152	.000
Burnout	.305	.146	.332	2.081	.045

a. Dependent Variable: Prokastinasi

**Interpretasi :**

- Angka constant sebesar 25,679. Hal tersebut berarti bahwa jika tidak disebabkan burnout, nilai prokastinasi sebesar 25,679
- Angka koefisien burnout sebesar 0,305. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat burnout (X) maka prokastinasi meningkat pula sebesar 0,305

**C. Pembahasan**

## 1. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswi PPTQ Nurul Huda Malang

Tuckman (1990) aspek *Tendency to delay or put off doing things*/pembuang waktu Ini merupakan kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal-hal lain yang kurang penting membuang waktu merujuk pada gambaran seseorang mengenai kebiasaan dan kecenderungannya untuk menunda dan melakukan ataupun menyelesaikan pengerjaan suatu tugas.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan 91.9% santri berada pada kategori tinggi. Hasil ini menjadi penguat penelitian sebelumnya yang memaparkan bahwa prokastinasi akademik responden penelitian yang merupakan *mahasiswi* yang berada diatas rata-rata (mean =

82,74) mencapai 142 dari 266 orang responden (53,38%). Hal ini membuktikan bahwa lebih dari lima puluh persen responden penelitian cenderung diatas rata-rata prokastinasinya.(Pratitis et al., 2021)

Selanjutnya, hasil pengujian data untuk mengetahui aspek dengan pengaruh terbesar pada penelitian ini ada pada aspek membuang waktu, yakni sebesar 2,57, dengan nilai mean 23,21. Hasil ini menjadi pendukung pendapat sebelumnya mengenai hal-hal yang menyebabkan *mahasiswi* melakukan prokrastinasi. Knaus (2001) (1). Kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu: Manajemen waktu yang buruk menjadikan prokrastinator cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas yang menjadi tanggung jawab, sebab ketidakmampuan menentukan prioritas dan tujuan. (2). Kurangnya kemampuan konsentrasi : procrastinator memikirkan hal lain diluar tugas yang ada dihadapannya, sehingga mengurangi konsentrasi dan kemampuan untuk fokus pada tugas akademik. (3). Kepercayaan Irasional dan ketakutan gagal : procrastinator akan menjadikan ketakutan dan kekhawatiran akan kegagalannya sebagai alasan berhenti dalam mengerjakan tugas. (4) Sering bosan : prokrastinator akan sering merasa bosan dan menunda tugas akademik dan memulainya saat mood sudah baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dan dikaitkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, mahasiswi PPTQ NUHA Malang mengalami kecenderungan kelelahan akibat tugas yang diberikan setiap minggunya dengan deadline yang singkat serta kegiatan pondok dan kewajiban setoran serta murojaah yang juga memberi tekanan pada mahasiswi PPTQ NUHA Malang. Sehingga *mahasiswi* cenderung untuk menunda tugas – tugas yang

telah diberikan. Penundaan tersebut dilakukan karena *mahasiswa* kesulitan dalam mengatur dan memperkirakan waktu yang ia miliki untuk mengerjakan tugas dengan kegiatan – kegiatan yang lain (Bernard dalam Fauziah, 2015).

Akibat padatnya kegiatan yang dilakukan di pondok, menyebabkan *mahasiswa* cenderung 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). Penelitian (Purwanto et al., 2020) memaparkan bahwa terdapat tiga responden mengatakan bahwa penyebab mereka melakukan prokrastinasi akademik, yaitu dari dirinya sendiri. Menurut (Ferrari et al., 1995) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan seseorang dapat melakukan prokrastinasi akademik, yaitu dari faktor internal yang berasal dari diri sendiri yang memiliki keinginan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini diperkuat penelitian selanjutnya yang memaparkan bahwa masih sering ditemui mahasiswa yang mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga menyebabkan waktu terbuang dengan sia-sia, tugas menjadi terbengkalai dan penyelesaian tugas menjadi tidak maksimal hingga berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terlambatnya seorang *mahasiswa* dalam meraih kesuksesannya. (Farkhah et al., 2022).

## 2. Tingkat *burnout* akademik mahasiswi PPTQ Nurul Huda Malang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa tingkat *burnout* akademik pada santri PPTQ Nurul Huda Malang mayoritas berada pada kategori sedang. Terdapat 81% dari 37 santri pada kategori sedang, dan pada ketegori rendah terdapat 5.4%. Sedangkan pada kategori tinggi 13.5%. hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan (Farkhah et al., 2022) menunjukkan bahwa terdapat 74% *mahasiswi* dalam menyusun skripsi pada *mahasiswi* Universitas Muhammadiyah Gresik berada pada kategori sedang.

*Burnout* didefinisikan dengan sindrom yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi (Maslach & Jackson, 1981,). 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). *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 *mahasiswi* (Schaufeli dkk, 2002). 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). Penjelasan lain mengenai penyebab *burnout* juga dipaparkan (Farkhah et al., 2022) mengatakan bahwa Tekanan siswa yang berlebihan dapat menyebabkan tingkat kelelahan fisik, mental dan emosional melambung ke tingkat yang tidak sehat. Pada saat itu terjadi *mahasiswi* dapat mulai merasa sakit lebih dari biasanya, yang membuat mereka tertinggal dalam pekerjaan. Pada saat memulai melaksanakan tugas, *mahasiswi* bekerja lebih giat daripada yang pernah dikerjakan sebelumnya karena motivasi dan energi untuk sukses masih optimal.

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan ditemukan bahwa mayoritas *mahasiswi* mengalami *academic burnout* pada tingkatan sedang. Hal ini memiliki makna bahwa *mahasiswi* tidak mengalami *burnout* yang tinggi atau rendah. Hasil tersebut disebabkan oleh *mahasiswi* pada awalnya mengalami kelelahan dan tertekan dengan tugas – tugas selama perkuliahan

serta tuntutan kegiatan pondok, tetapi setelah itu dapat beradaptasi dengan tugas – tugas yang diberikan. Berdasarkan angket terbuka yang peneliti sebarakan, *mahasiswi* mengatakan bahwa selama dipondok mereka berusaha bisa mengikuti kegiatan pondok dengan baik. Tetapi terkadang santri mengalami kejenuhan atau kelelahan dalam prosesnya yang monoton serta kegiatan pondok yang diulang sama setiap harinya. Selama perkuliahan daring santri mengikuti perkuliahan dipondok.

Dengan banyaknya kegiatan dan tuntutan sebagai santri menghafal Alquran sekaligus sebagai *mahasiswi* menjadikan mereka memiliki 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, *mahasiswi* mengalami kelelahan akibat beban tugas yang diberikan. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor, yaitu beban tugas yang berlebih, kurang mampu dalam kemampuan mengatur waktu, kurangnya apresiasi, hilangnya hubungan antar sesama, tidak mendapatkan perlakuan yang adil atau tidak kecocokan nilai yang dianut. Tetapi dilain sisi *mahasiswi* mampu tetap merasa berdaya dan yakin akan manfaat dari studi yang sedang dijalani. Artinya *mahasiswi* hanya merasakan kelelahan secara fisik maupun emosi, tetapi tetap mampu dan yakin akan kebermanfaatannya studi yang sedang dijalani.

### 3. Pengaruh *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik santri

PPTQ Nurul Huda Malang

Berdasarkan tabel regresi sederhana, dengan melihat tabel ANOVA diketahui nilai Sig 0,000. Jadi  $0,000 < 0,05$  hal ini dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh antara variabel *burnout* akademik (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y). hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang memaparkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada *mahasiswa* Universitas Muhammadiyah Gresik. Besarnya pengaruh yang di ukur dengan uji determinasi (R Square) sebesar 0,791 atau dapat diartikan pengaruh variabel x (*academic burnout*) terhadap variabel y (prokrastinasi akademik) adalah sebesar 79,1%. Nilai r sebesar 0,889 menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang sangat kuat. (Farkhah et al., 2022)

Hasil penelitian (Juliawati & Yandri, 2018) menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang melakukan penundaan jika ingin belajar dan membuat tugas, hal ini bisa terjadi karena salah satu faktor kelelahan yang dialami oleh mahasiswa, mereka harus belajar dari pagi hingga malam hari ditambah dengan membuat tugas perkuliahan, bagi para prokrastinator, ini menjadi senjata mereka untuk bermalasan- malasan dan menunda dalam membuat tugas. Beban akademik yang berlebihan ditambah tuntutan menghafal dan murojaah sering kali menjadi faktor *burnout* pada *mahasiswa*, yang akan memunculkan juga perilaku antagonistic seperti



penundaan. Cakir (2014) memaparkan bahwa munculnya prokrastinasi menjadi respon konsekuensi setelah *burnout*, yaitu menghindari kegiatan yang erat kaitannya dengan beban akademik. Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa akan mendorong *mahasiswa* mengalami kecemasan karena mengerjakan tugas sekolah dengan terburu-buru karena siswa mengerjakan pada saat deadline sehingga merasa takut tugas sekolah tidak terselesaikan dengan baik, kualitas mengerjakan tugas yang rendah, stress dan kurang fokus dalam mengerjakan tugas.

Pada penelitian (Tifarany, 2020) ditemukan sebesar 19,5% *burnout* akademik mempengaruhi prokrastinasi akademik. Penelitian ini memberi hasil yang mendukung penelitian sebelumnya, dari output penelitian ini, diperoleh nilai koefisien determinasi R square sebesar 0,110 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*burnout* akademik) terhadap variabel terikat (prokrastinasi akademik) adalah sebesar 11% dan 89% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Walaupun persentase *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik pengaruhnya tidak terlalu besar, namun tujuan penelitian ini mampu menunjukkan hasil sebagai referensi. Dimana hasil penelitian ini telah mengetahui seberapa besar tingkat *burnout* akademik, seberapa besar tingkat prokrastinasi akademik dan seberapa besar pengaruh *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data hasil penelitian dengan judul “ pengaruh *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswi penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang” maka bisa diambil kesimpulan bahwasannya :

1. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswi penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang menunjukkan bahwa 91.9 % mahasiswi berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa mayoritas mahasiswi penghafal Alquran di PPTQ Nurul Huda Malang mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi.
2. Tingkat *burnout* akademik mahasiswi penghafal Al- Qur'an PPTQ Nurul Huda Malang menunjukkan bahwa 81% mahasiswi berada pada kategori sedang. Hasil tersebut mengartikan bahwa mayoritas mahasiswi penghafal Alquran di PPTQ Nurul Huda Malang berada pada kategori sedang.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai square sebesar .110 . sehingga dapat diartikan bahwa ditemukan pengaruh *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswi penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang sebesar 11%.

## B. Saran

Berdasarkan hasil peneloitian dan pembahasan pada penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran yang berguna bagi perkembangan studi ilmiah mengenai *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik:

### 1. Bagi mahasiswi PPTQ Nurul Huda

Bagi santri yang memiliki tingkat *burnout* dan prokrastinasi akademik yang tinggi agar dapat menyusun pencapaian belajar dan tujuan belajar dengan leboh baik. Selain itu, penulis berharap santri juga harus dapat mengatur waktu dengan sebaik- baik mungkin agar perilaku prokrastinasi akademik dapat berkurang dengan cara menyelesaikan pekerjaan yang lebih penting dahulu.

### 2. Bagi peneliti lainnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut mengenai pembahasan *burnout* akademik serta prokrastinasi akademik dengan konsep yang lebih variatif. Mungkin bisa melibatkan variabel bebas dan variabel terikat yang lain. Peneliti juga berharap agar penelitian selanjutnya dapat mengkaji setiap aspek antar variabel untuk melihat seberapa jauh dan seberapa tinggi sumbagsih pada tiap faktor masing masing variabel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrella, R. Y., & Anshori, I. (2021). Strategi Islam dalam Menghadapi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. *International Journal on Integrated Education*, 4(1), 154–163. <https://doi.org/10.20414/elhikmah.v12i2.593>
- Agustriandri, F. (2021). Hubungan Antara Academic *Burnout* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada *Mahasiswi* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang Di Masa Perkuliahan Daring. *Skripsi, juli*.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic *Burnout* pada *Mahasiswi*. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- DURU, E., DURU, S., & BALKIS, M. (2014). Analysis of Relationships among *Burnout*, Academic Achievement, and Self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(4), 1263–1284. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.4.2050>
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic *Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada *Mahasiswi*. 02(01), 47–57. <https://doi.org/10.13140/Rg.2.2.23164.64640>.
- Fritzsche, B. A., Young, B. R., & Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1549–1557. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00369-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00369-0)
- Hanum, S. A. (2017). HUBUNGAN ANTARA EMOTIONAL LABOR DENGAN *BURNOUT* PADA PEGAWAI BADAN PUSAT STATISTIK (BPS) KOTA SEMARANG. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 6(2), 21–30.
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep *Burnout* pada *Mahasiswi* Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding *burnout*: New models. *The Handbook of Stress and Health*, 36–56.
- Novitasari, K. (2017). *Fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang 2017*.
- Psikologi, F., Negeri, U. I., Malik, M., & Malang, I. (2021). *Pengaruh Tingkat Peer Social Support Terhadap Academic Burnout Santri Madrasah Diniyah Darut Taqwa Pondok Pesantren ( Ngalah ) Pasuruan Taqwa Pondok Pesantren*.
- Purwanto, H., Hamka, D., Ramadhani, W., Mulya, D., Suri, F., & Novaliza, S. (2020). *SMA di Masa Pandemi Covid-19*. 188–195.
- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic *Burnout* in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171(1996), 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Reinecke, L., & Hofmann, W. (2016). Slacking Off or Winding Down? An Experience Sampling Study on the Drivers and Consequences of Media Use for Recovery Versus Procrastination. *Human Communication Research*, 42(3), 441–461. <https://doi.org/10.1111/hcre.12082>
- Roza, F. (2018). *Universitas Sumatera Utara*.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (1978). 3. Symposium des Arbeitskreises für Osteologie. Zu den Themen: 1. Reaktionen des Knochengewebes auf Implantatwerkstoffe und 2. Aseptische Knochennekrosen wurden die folgenden Vorträge gehalten. Kurzfassungen, besorgte H. Plenk jr. *Acta Medica Austriaca. Supplement*, 11(March 2003), 1–18.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic Procrastination. *Procrastination and Task Avoidance*, 71–96. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4)
- Shi, Y., Gugiu, P. C., Crowe, R. P., & Way, D. P. (2019). A Rasch Analysis Validation of the Maslach *Burnout* Inventory–Student Survey with Preclinical Medical Students. *Teaching and Learning in Medicine*, 31(2), 154–169. <https://doi.org/10.1080/10401334.2018.1523010>

- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan Academic *Burnout* dengan Prokastinasi Akademik pada *Mahasiswa* Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96–108. <https://jp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JP/article/view/7904>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Tisocco, F., & Fernández, M. (n.d.). *The Tuckman Procrastination Scale: Psychometric Features among Buenos Aires Undergraduates*. 14(2), 444–466.
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally Procrastination Scale. *American Educational Research Association*, 51, 473–480. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf>
- Tifarany, A. (2020). *Pengaruh Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Mts. Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung*. SKRIPSI.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student *burnout* and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>

## LAMPIRAN

### 1. Hasil Uji Validitas Reliabilitas

#### Variabel X

		Correlations															
		X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	X1.8	X1.9	X1.10	X1.11	X1.12	X1.13	X1.14	X1.15	Total
X1.1	Pearson Correlation	1	.396**	.484**	.379**	.454**	.488**	.448**	.194**	.341**	.829	.076**	-.096	.214**	.182**	.333**	.880**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.2	Pearson Correlation	.336**	1	.167**	.314**	.516**	.223**	.378**	.089	.060**	-.064	.164**	.062**	.318**	-.071**	.159**	.427**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.010	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.3	Pearson Correlation	.484**	.167**	1	.595**	.285**	.482**	.278**	.181**	.291**	.839	-.349	-.158**	.123**	.188**	.321**	.905**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.4	Pearson Correlation	.379**	.314**	.086**	1	.058	.488**	.383**	.179**	.244**	.017**	.456**	-.068**	.462**	.328**	.397**	.873**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.5	Pearson Correlation	.454**	.516**	.285**	.482**	1	.413**	.814**	.186**	.273**	.078**	.211**	.343**	.312**	.441**	.814**	.770**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.6	Pearson Correlation	.488**	.383**	.380**	.488**	.413**	1	.842**	.483**	.395**	.127**	.086**	.134**	.231**	.443**	.893**	.730**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.7	Pearson Correlation	.448**	.378**	.278**	.380**	.814**	.842**	1	.394**	.211**	-.301**	.154**	.369**	.662**	.341**	.411**	.711**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.8	Pearson Correlation	.138**	.889	.181**	.179**	.186**	.488**	.289**	1	.153**	.231**	.223**	.214**	-.020	.318**	.393**	.903**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.9	Pearson Correlation	.341**	.060**	.291**	.380**	.273**	.395**	.211**	.127**	1	.156**	.128**	.285**	.183**	.153**	.323**	.803**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.10	Pearson Correlation	.029	-.888	.038	.877**	.876**	.127**	-.201**	.231**	.156**	1	-.052	.141**	-.138**	.814**	.314**	.196**
	Sig. (2-tailed)	.303	.000	.171	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.11	Pearson Correlation	.078**	.344**	.049	.458**	.211**	.395**	.154**	.225**	.136**	.052	1	.281**	.319**	.299**	.160**	.411**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.087	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.12	Pearson Correlation	-.006	.892**	-.188**	-.893**	.343**	.134**	.399**	.274**	.208**	.141**	.230**	1	.277**	.391**	.391**	.445**
	Sig. (2-tailed)	.838	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.13	Pearson Correlation	.213**	.318**	.123**	.482**	.312**	.321**	.802**	-.820	.160**	-.128**	.318**	.273**	1	.255**	.161**	.474**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.14	Pearson Correlation	.252**	-.873**	.188**	.323**	.441**	.443**	.341**	.319**	.193**	.014	.298**	.181**	.293**	1	.572**	.898**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
X1.15	Pearson Correlation	.353**	.158**	.321**	.397**	.814**	.393**	.411**	.350**	.303**	.214**	.168**	.381**	.597**	.572**	1	.747**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245
Total	Pearson Correlation	.568**	.425**	.888**	.873**	.770**	.730**	.711**	-.802**	.453**	.188**	.411**	.445**	.474**	.890**	.747**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245	1245

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.846	14

## Variabel Y

		Correlations														Total	
		Y1.1	Y1.2	Y1.3	Y1.4	Y1.5	Y1.6	Y1.7	Y1.8	Y1.9	Y1.10	Y1.11	Y1.12	Y1.13	Y1.14	Y1.15	
Y1.1	Pearson Correlation	1	.216	.464**	.367	.430	.488**	.441*	.152	.078	.052	.378	.033	.288	.289	.245*	.359**
	Sig. (2-tailed)		.073	.007	.025	.012	.006	.010	.404	.888	.774	.078	.888	.264	.242	.046	.031
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.2	Pearson Correlation	.316	1	.168	.267	.521**	.220	.371*	.024	.163	-.098	.158	.151	.383	-.181	.152	.418*
	Sig. (2-tailed)	.073		.348	.069	.002	.216	.054	.884	.568	.658	.374	.634	.045	.578	.399	.018
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.3	Pearson Correlation	.464**	.168	1	.527**	.228	.489**	.288	.156	.258	.054	.038	-.153	.114	.072	.236	.464**
	Sig. (2-tailed)	.007	.349		.002	.188	.004	.134	.387	.688	.888	.378	.528	.890	.890	.035	.007
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.4	Pearson Correlation	.267	.207	.527**	1	.466**	.492**	.386*	.165	.232	.071	.474**	-.032	.422*	.228	.406*	.660**
	Sig. (2-tailed)	.025	.093	.002		.004	.004	.027	.380	.184	.688	.002	.858	.014	.002	.021	.002
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.5	Pearson Correlation	.430	.521**	.228	.489**	1	.414*	.623**	.162	.284	.112	.216	.414*	.341	.451**	.010*	.782**
	Sig. (2-tailed)	.012	.002	.188	.004		.017	.006	.285	.168	.525	.228	.017	.052	.008	.888	.008
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.6	Pearson Correlation	.488**	.220	.489**	.492**	.414*	1	.595**	.452**	.392*	.121	.088	.149	.222	.446**	.392*	.716**
	Sig. (2-tailed)	.006	.218	.004	.004	.017		.001	.008	.022	.584	.628	.422	.218	.008	.024	.008
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.7	Pearson Correlation	.441*	.371*	.366	.385*	.623**	.595**	1	.280	.212	-.185	.188	.286*	.602**	.352*	.418*	.711**
	Sig. (2-tailed)	.010	.034	.134	.027	.006	.001		.107	.223	.382	.358	.025	.008	.044	.015	.008
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.8	Pearson Correlation	.150	.024	.166	.165	.192	.452**	.285	1	.162	.241	.184	.288	-.028	.318	.342	.465**
	Sig. (2-tailed)	.404	.884	.387	.360	.285	.008	.107		.211	.177	.288	.151	.814	.888	.051	.008
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.9	Pearson Correlation	.378	.183	.258	.232	.284	.387*	.213	.162	1	.168	.118	.288	.148	.132	.288	.452**
	Sig. (2-tailed)	.008	.588	.147	.194	.109	.022	.233	.311		.348	.588	.152	.417	.463	.108	.008
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.10	Pearson Correlation	.082	-.038	.084	.071	.112	.121	-.105	.241	.168	1	-.098	.177	-.081	.040	.230	.207
	Sig. (2-tailed)	.774	.826	.880	.888	.525	.504	.302	.177	.349		.757	.324	.852	.824	.198	.247
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.11	Pearson Correlation	.075	.168	.033	.074*	.216	.088	.166	.194	.118	-.064	1	.247	.228	.270	.155	.411*
	Sig. (2-tailed)	.678	.378	.888	.895	.228	.628	.350	.260	.508	.757		.843	.881	.128	.388	.018
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.12	Pearson Correlation	.033	.111	-.158	-.033	.414*	.145	.388*	.256	.266	.177	.297	1	.315	.421*	.384*	.485**
	Sig. (2-tailed)	.888	.038	.374	.858	.017	.422	.025	.151	.162	.324	.883		.074	.015	.027	.004
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.13	Pearson Correlation	.288	.385	.114	.422*	.341	.222	.062*	-.020	.148	-.080	.328	.313	1	.288	.167	.488**
	Sig. (2-tailed)	.284	.085	.528	.014	.052	.215	.002	.914	.417	.683	.881	.074		.107	.052	.004
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.14	Pearson Correlation	.288	-.181	.072	.229	.451**	.446**	.353*	.310	.132	.046	.278	.421*	.288	1	.858**	.664**
	Sig. (2-tailed)	.242	.078	.882	.082	.008	.004	.008	.403	.824	.128	.018	.027			.001	.008
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y1.15	Pearson Correlation	.345*	.152	.288	.406*	.015*	.383*	.419*	.342	.285	.216	-.155	.364*	.167	.066**	1	.742**
	Sig. (2-tailed)	.048	.388	.085	.021	.800	.024	.015	.051	.108	.188	.388	.027	.352	.001		.008
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Total	Pearson Correlation	.859**	.418*	.464**	.665**	.782**	.716**	.717**	.488**	.452**	.287	.411*	.485**	.400**	.604**	.742**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.018	.007	.008	.008	.008	.008	.008	.008	.247	.018	.004	.004	.008	.008	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.847	14



## 2. Uji Normalitas

### NPar Tests

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X
N		37
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	42.19
	Std. Deviation	1.713
Most Extreme Differences	Absolute	.139
	Positive	.139
	Negative	-.132
Test Statistic		.139
Asymp. Sig. (2-tailed)		.070 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

### NPar Tests

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Y
N		37
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	38.54
	Std. Deviation	1.574
Most Extreme Differences	Absolute	.182
	Positive	.096
	Negative	-.182
Test Statistic		.182
Asymp. Sig. (2-tailed)		.003 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

### 3. Uji Linieritas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * Burnout	Between Groups	(Combined)	26.015	7	3.716	1.706	.147
		Linearity	9.821	1	9.821	4.509	.042
		Deviation from Linearity	16.194	6	2.699	1.239	.316
Within Groups			63.174	29	2.178		
Total			89.189	36			

### 4. Uji Hipotesis

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9.821	1	9.821	4.331	.045 <sup>b</sup>
	Residual	79.368	35	2.268		
	Total	89.189	36			

Interpretasi : Variabel *burnout* berpengaruh pada prokrastinasi karena nilai sig pada table regression “dibawah” 0,05 yaitu 0,04

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	25.679	6.185		4.152	.000
	Burnout	.305	.146	.332	2.081	.045

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Interpretasi :

- Angka constant sebesar 25,679. Hal tersebut berarti bahwa jika tidak disebabkan burnout, nilai prokrastinasi sebesar 25,679
- Angka koefisien burnout sebesar 0,305. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat burnout (X) maka prokrastinasi meningkat pula sebesar 0,305

## 5. Skala Penelitian

### A. Skala *burnout*

Nama :

Jenis Kelamin :

Status :

### Petunjuk pengisian

Jawablah Pernyataan di bawah ini dengan mencentang (√) salah satu jawaban (SS) Sangat Sesuai (S) Sesuai (TS) Tidak sesuai (STS) Sangat Tidak Sesuai  
Jawablah semua pertanyaan dengan teliti.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa emosi saya terkuras karena pelajaran saya				
2.	saya merasa lelah setelah seharian belajar				
3.	Ketika bangun pagi saya lelah memikirkan bagaimana menghadapi hari-hari di sekolah				
4.	Belajar atau menghadiri kelas sangat membuat saya tertekan.				
5.	Saya merasa stres karena pelajaran saya				
6.	Saya menjadi kurang tertarik dengan pelajaran				
7.	Saya menjadi kurang antusias tentang apapun yang berhubungan dengan pelajaran				
8.	Saya merasa tidak yakin dengan potensi kebermanfaatannya dari pelajaran saya				
9.	Saya meragukan ketepatan pelajaran saya				
10.	Saya mampu menyelesaikan masalah yang muncul di sekolah secara efektif				
11.	Saya yakin saya bisa berkontribusi aktif di kelas yang saya ikuti				

12.	Menurut saya, saya ini siswa yang baik				
13.	Saya merasa terstimulus/termotivasi ketika saya meraih tujuan belajar saya				
14.	Saya belajar banyak hal menarik selama pembelajaran berlangsung				
15.	Selama pembelajaran di kelas berlangsung, saya merasa percaya diri dan mampu menyelesaikan tugas dengan baik				

## B. Skala prokrastinasi

### Petunjuk pengisian

Jawablah Pernyataan di bawah ini dengan mencentang (√) salah satu jawaban (SS) Sangat Sesuai (S) Sesuai (TS) Tidak sesuai (STS) Sangat Tidak Sesuai Jawablah semua pertanyaan dengan teliti.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya terus-menerus menunda menyelesaikan pekerjaan, bahkan ketika itu penting				
2.	Saya menunda untuk memulai hal-hal yang tidak saya sukai.				
3.	Ketika saya memiliki deadlne, saya menunggu sampai menit terakhir.				
4.	Saya menunda pekerjaan saya				
5.	Saya melakukan pekerjaan meskipun tidak menyenangkan				
6.	Saya menemukan alasan untuk tidak melakukan sesuatu.				
7.	Saya mengatur waktu yang diperlukan ke dalam tugas-tugas yang membosankan, seperti belajar.				
8.	Saya termasuk seorang yg suka membuang waktu				
9.	Ketika sesuatu itu bukanlah masalah yg penting, saya akan berhenti				
10.	Saya berjanji pada diri saya sendiri saya akan melakukan sesuatu dengan segera				
11.	Setiap kali saya membuat rencana, saya akan melakukannya				
12.	Saya berharap bisa menemukan cara mudah untuk membuat diri saya bergerak.				
13.	Saya membenci diri karena sulit untuk memulai sesuatu.				

14.	Saya selalu menyelesaikan pekerjaan penting saat waktu luang.				
15.	Saya terjebak dengan zona nyaman meskipun saya tahu harus memulai mengerjakan sesuatu				

6. Tabel Kegiatan Harian Santri PPTQ Nurul Huda Malang

<b>WAKTU</b>	<b>PRA KHOTIMAT</b>	<b>KHOTIMAT</b>
03.30 – 04.00	QIYAMULLAIL	QIYAMULLAIL
04.20 – 04.45	JAMAAH SUBUH	JAMAAH SUBUH
04.45 – 05.10	HALAQAH PAGI	MEMIMPIN HALAQAH BIL GHAIB
05.15 – 06.00	SETORAN	SETORAN
06.15 – 06.30	ROAN	ROAN
06.30 – 15.00	MEMPERSIAPKAN PENDAMPINGAN	TADARUS BILQHAIB
11.45- 12.10	JAMAAH DZUHUR	JAMAAH DZUHUR
15.00 – 15.20	JAMAAH DZUHUR	JAMAAH DZUHUR
15.30 – 16.30	PENDAMPINGAN	PENDAMPINGAN
16.30 – 16.45	ROTIBUL HADDAD	ROTIBUL HADDAD
17.30 – 18.00	JAMAAH MAGHRIB DAN YASIIN	JAMAAH MAGHRIB DAN YASIIN
18.00- 18.30	HALAQAH MALAM	MEMIMPIN HALAWAH BILGHAIB
18.45 – 19.05	JAMAAH ISYA	JAMAAH ISYA
19.30 – 21.30	TA'LIM	TA'LIM
21.00 – 22.00	PENGGANTI KEGIATAN	PENGGANTI KEGIATAN
21.00 – 22.30	PIKET MALAM	PIKET MALAM

