

**PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA KELAS X MAN 3 JOMBANG**

**SKRIPSI**



Oleh:

Muhammad Naquib L-Huda

210401110233

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2025**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA KELAS X MAN 3 JOMBANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Muhammad Naquib L-Huda  
NIM. 210401110233

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA KELAS X MAN 3 JOMBANG  
SKRIPSI**

Oleh:

Muhammad Naquib L-Huda

NIM. 210401110233

Telah disetujui oleh:

| Dosen Pembimbing                                                                      | Tanda Tangan<br>Persetujuan                                                          | Tanggal<br>Persetujuan |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Dosen Pembimbing I<br><br>Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)<br>NIP. 198103122023211011 |  | 15 / 05 / 2025         |
| Dosen Pembimbing II<br><br>Dr. Muallifah, S.Psi, MA<br>NIP. 198505142019032008        |   | 15 / 05 / 2025         |

Malang, 16 Mei 2025

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A  
NIP. 198010202015031002

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA KELAS X MAN 3 JOMBANG  
SKRIPSI**

Oleh:

Muhammad Naquib L-Huda  
NIM. 210401110233

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis  
Sidang Skripsi pada tanggal : 12 Juni 2025

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

| Dosen Penguji                                                                               | Tanda Tangan Persetujuan                                                             | Tanggal Persetujuan |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Penguji Utama</b><br>Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag.<br>NIP. 196811242000031001 |  | 13 Juni 2025        |
| <b>Ketua Penguji</b><br>Dr. Muallifah, MA<br>NIP. 198505142019032008                        |   | 14 Juni 2025        |
| <b>Sekretaris Penguji</b><br>Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)<br>NIP. 198103122023211011    |  | 14 Juni 2025        |



Disahkan oleh,  
Dekan

Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

## NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

### **PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X MAN 3 JOMBANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Muhammad Naquib L-Huda

NIM : 210401110233

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 16 Mei 2025  
Dosen Pembimbing



Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)  
NIP. 198103122023211011

## NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

### **PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X MAN 3 JOMBANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Muhammad Naquib L-Huda

NIM : 210401110233

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 15 Mei 2025  
Dosen Pembimbing



Dr. Muallifah, S.Psi, MA  
NIP. 198505142019032008

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Naquib L-Huda

NIM : 210401110233

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X MAN 3 JOMBANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi 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, 14 Mei 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink is written over a red rectangular meter stamp. The stamp contains the text 'METERAI TEMPEL' and a unique alphanumeric code 'BCAMX367467144'.

Muhammad Naquib L-Huda

NIM. 210401110233

## **MOTTO**

أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس

Orang yang paling dikasihi Tuhan adalah mereka yang bermanfaat bagi orang lain.

HR. Ibnu Umar RA.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim* dan *Alhamdulillah rabbil 'alamin*, segala puji dan syukur tiada henti saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah, serta inayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi saya dengan kemudahan dan tepat waktu. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang sudah membimbing umat manusia ke jalan yang lebih benar serta terang benderang.

Karya tulis ilmiah (SKRIPSI) ini, penulis persembahkan untuk:

1. Kepada almarhum kedua orang tua saya yang telah mendidik dan selalu mendoakan saya, sehingga saya bisa sampai ke titik saat ini.
2. Kepada Bulik dan Paman saya yang telah mendidik saya dari materi maupun non materi dari umur 8 bulan sampai saat ini selalu mendoakan saya dan memberi motivasi untuk saya, sehingga karya tulis ilmiah ini bisa segera saya selesaikan dengan tepat waktu.
3. Segenap Civitas Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah memberikan wadah untuk saya belajar dalam mendapatkan keluasan ilmu selama pendidikan ranah mahasiswa berlangsung.
4. Sahabat, teman, dan kerabat yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi bagi peneliti dalam menjalankan masa perkuliahan dan proses penyelesaian tugas akhir kali ini.

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Puji Syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat serta karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh *Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X MAN 3 Jombang”. Adapun penyusunan skripsi ini menjadi persyaratan kelulusan dalam program studi Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis skripsi ini dapat terselesaikan karena dorongan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Muchamad Adam Basori, M.A., TESOL, selaku Dosen Pembimbing pertama yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dengan sabar.
4. Ibu Dr. Muallifah, MA, selaku Dosen Pembimbing kedua yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dengan sabar.
5. Seluruh dosen pengajar fakultas Psikologi dan jajaran civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Teruntuk Milla Mastami Al-Alawiyah, terimakasih telah membersamai dan menguatkan selama proses penulisan skripsi atas bantuan motivasi dan doa selama penyelesaian karya ilmiah ini.
7. Seluruh pihak yang terlibat yang telah memberikan support, motivasi, kontribusi dan semua bantuan lainnya selama masa perkuliahan dan penyelesaian pengerjaan skripsi saat ini.
8. Kepada Seluruh Responden Siswa kelas XI MAN 3 Jombang yang telah meluangkan waktu untuk memberikan data serta mengisi kuesioner yang telah dibagikan oleh penulis selama proses penelitian.

9. *Last but not least, i wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for never quitting, i wanna thank me for always being a giver and tryna give more than i receive, i wanna thank me for tryna do more right than wrong, i wanna thank me for just being me at all times.*

## DAFTAR ISI

|                                                                |      |
|----------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                                             | i    |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                                        | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN.....                                         | iii  |
| NOTA DINAS.....                                                | iv   |
| NOTA DINAS.....                                                | v    |
| SURAT PERNYATAAN.....                                          | vi   |
| MOTTO.....                                                     | vii  |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....                                       | viii |
| KATA PENGANTAR.....                                            | ix   |
| DAFTAR ISI.....                                                | xi   |
| DAFTAR TABEL.....                                              | xiv  |
| DAFTAR GAMBAR.....                                             | xv   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                           | xvi  |
| ABSTRAK.....                                                   | xvii |
| ABSTRACT.....                                                  | xix  |
| الملخص.....                                                    | xix  |
| <br>                                                           |      |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                         | 22   |
| A. Latar Belakang.....                                         | 22   |
| B. Rumusan Masalah.....                                        | 28   |
| C. Tujuan Penelitian.....                                      | 28   |
| D. Manfaat Penelitian.....                                     | 28   |
| BAB II KAJIAN TEORI.....                                       | 29   |
| A. Prokrastinasi Akademik.....                                 | 29   |
| 1. Definisi Prokrastinasi Akademik.....                        | 29   |
| 2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....                     | 31   |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik..... | 31   |
| B. <i>Burnout</i> .....                                        | 33   |
| 1. Pengertian <i>Burnout</i> .....                             | 33   |
| 2. Aspek-aspek <i>Burnout</i> .....                            | 35   |
| 3. Faktor-faktor <i>Burnout</i> .....                          | 36   |

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| C. Pengaruh Antara <i>Burnout</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik..... | 37        |
| D. Kerangka Konseptual.....                                            | 38        |
| E. Hipotesis.....                                                      | 41        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                                  | <b>42</b> |
| A. Desain Penelitian .....                                             | 42        |
| B. Identifikasi Variabel.....                                          | 42        |
| C. Definisi Oprasional .....                                           | 43        |
| 1. <i>Burnout</i> .....                                                | 43        |
| 2. Prokrastinasi Akademik .....                                        | 44        |
| D. Populasi dan Sempel Penelitian.....                                 | 44        |
| 1. Populasi .....                                                      | 44        |
| 2. Sempel.....                                                         | 45        |
| 3. Teknik Pengambilan Sempel.....                                      | 45        |
| E. Metode Pengumpulan Data.....                                        | 46        |
| F. Instrumen Penelitian .....                                          | 47        |
| 1. Prokrastinasi .....                                                 | 48        |
| 2. <i>Burnout</i> .....                                                | 50        |
| G. Validitas dan Reliabilitas .....                                    | 51        |
| 1. Validitas.....                                                      | 51        |
| 2. Reliabilitas .....                                                  | 52        |
| H. Analisis Data.....                                                  | 52        |
| I. Uji Asumsi Klasik .....                                             | 54        |
| 1. Uji Normalitas .....                                                | 54        |
| 2. Uji Linieritas.....                                                 | 54        |
| 3. Uji Hipotesis.....                                                  | 54        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                               | <b>56</b> |
| A. Gambaran Lokasi Penelitian.....                                     | 56        |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian .....                                   | 56        |
| C. Rancangan Pelaksanaan Penelitian .....                              | 56        |
| D. Hasil Penelitian .....                                              | 57        |
| 1. Uji Relibilitas dan Validitas .....                                 | 57        |
| 2. Uji Asumsi Klasik .....                                             | 60        |
| 3. Uji Analisis Deskriptif.....                                        | 61        |
| 1. Tingkat Prokrastinasi.....                                          | 63        |

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2. Tingkat <i>Burnout</i> .....                                                                 | 65        |
| 4. Uji Hipotesis.....                                                                           | 67        |
| 1. Pengaruh <i>Burnout</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik .....                                | 68        |
| E. Pembahasan.....                                                                              | 68        |
| 1. Tingkat <i>Burnout</i> Akademik pada Siswa Kelas X MAN 3<br>Jombang .....                    | 68        |
| 2. Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X MAN 3<br>Jombang .....                     | 71        |
| 3. Pengaruh <i>Burnout</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa<br>Kelas X MAN 3 Jombang ..... | 73        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                                          | <b>75</b> |
| A. Kesimpulan .....                                                                             | 76        |
| B. Saran .....                                                                                  | 77        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                     | <b>78</b> |
| LAMPIRAN .....                                                                                  | 84        |

## DAFTAR TABEL

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Skor skala Likert Prokrastinasi Akademik ..... | 47 |
| Tabel 3.2 Skor skala Likert <i>Burnout</i> .....         | 48 |
| Tabel 3.3 Skala Prokrastinasi Akademik.....              | 49 |
| Tabel 3.4 Skala <i>Burnout</i> .....                     | 50 |
| Tabel 3.5 Kategori.....                                  | 53 |
| Tabel 4.1 Reliabilitas Skala Prokrastinasi .....         | 57 |
| Tabel 4.2 Reliabilitas Skala <i>Burnout</i> .....        | 57 |
| Tabel 4.3 Uji Validitas <i>Burnout</i> .....             | 58 |
| Tabel 4.4 Uji Validitas Prokrastinasi Akademik .....     | 59 |
| Tabel 4.5 Uji Normalitas .....                           | 60 |
| Tabel 4.6 Uji Linieritas.....                            | 61 |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Analisis Deskriptif .....            | 62 |
| Tabel 4.8 Pembagian Kategorisasi .....                   | 62 |
| Tabel 4.9 Pengkategorian Prokrastinasi .....             | 63 |
| Tabel 4.10 Pengkategorian <i>Burnout</i> .....           | 65 |
| Tabel 4.11 Uji Regresi Linier Sederhana .....            | 67 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Kerja Konseptual.....                 | 38 |
| Gambar 4.1 Presentase Pengkategorian Prokrastinasi.....   | 64 |
| Gambar 4.2 Presentase Pengkategorian <i>Burnout</i> ..... | 66 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....    | 85 |
| Lampiran 2 Kuesioner Penelitian .....     | 87 |
| Lampiran 3 Dokumentasi .....              | 92 |
| Lampiran 4 Data Responden .....           | 93 |
| Lampiran 5 Uji Validitas .....            | 93 |
| Lampiran 6 Uji Reliabilitas .....         | 94 |
| Lampiran 7 Uji Asumsi Klasik.....         | 94 |
| Lampiran 8 Uji Hipotesis .....            | 95 |
| Lampiran 9 Uji Statistik Deskriptif ..... | 96 |

## ABSTRAK

Naquib, Muhammad. (2025). Pengaruh *Burnout* Terhadap *Procrastination Academic* Siswa Kelas X MAN 3 Jombang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Muchamad Adam Basori, M.A (TESOL) dan Dr. Muallifah, S.Psi, MA

---

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di MAN 3 Jombang. Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang timbul akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Sementara itu, prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik meskipun menyadari konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Penelitian ini dilakukan karena tingginya beban akademik dan aktivitas pesantren yang dialami oleh siswa, yang berpotensi menyebabkan burnout dan mendorong perilaku prokrastinasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat burnout, tingkat prokrastinasi, serta pengaruh burnout terhadap prokrastinasi siswa kelas X MAN 3 Jombang. Berdasarkan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan penyelesaian terkait burnout dan prokrastinasi yang ada di sekolah serta mengetahui seberapa pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X MAN 3 Jombang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 96 siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen penelitian berupa skala burnout dan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan teori Maslach & Jackson (2001) dan Ferrari et al. (1995), dengan menggunakan skala Likert. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif untuk mengetahui tingkat burnout dan prokrastinasi akademik, serta uji

regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami tingkat burnout dalam kategori sedang (66,7%) dan tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang (59,8%). Namun, berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, ditemukan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara burnout terhadap prokrastinasi akademik ( $R^2 = 0,005$ ;  $p > 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa Burnout berpengaruh rendah terhadap prokrastinasi akademik sekitar 0,05% dari hasil dalam prokrastinasi dapat dijelaskan oleh tingkat pengaruh burnout, sementara 99,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti seperti regulasi diri, motivasi belajar, dan dukungan sosial. Meskipun arah pengaruh menunjukkan korelasi negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat burnout, siswa justru cenderung menurunkan perilaku prokrastinasi sebagai bentuk dorongan untuk segera menyelesaikan tugas.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa burnout tidak secara signifikan memengaruhi prokrastinasi akademik, namun temuan ini menunjukkan pentingnya memahami faktor-faktor lain yang lebih dominan seperti regulasi diri, motivasi, dan manajemen waktu. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya dukungan psikososial serta intervensi yang dapat membantu siswa dalam mengelola stres akademik dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi.

**Kata Kunci:** Burnout, Prokrastinasi Akademik, Siswa MAN 3 Jombang, Stres Akademik, Regresi Linier Sederhana.

## ***ABSTRACT***

Naquib, Muhammad. (2025). *The Effect of Burnout on Academic Procrastination of Class X Students of MAN 3 Jombang*. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisors: Muchamad Adam Basori, M.A (TESOL) and Dr. Muallifah, S.Psi, MA

---

*This study aims to explore the effect of burnout on academic procrastination in grade X students at MAN 3 Jombang. Academic burnout is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion that arises from prolonged academic stress. Meanwhile, academic procrastination is defined as the tendency to delay the completion of academic tasks despite being aware of the negative consequences of such procrastination. This research was conducted due to the high academic burden and pesantren activities experienced by students, which has the potential to cause burnout and encourage procrastination behavior.*

*This study aims to determine the level of burnout, the level of procrastination, and the effect of burnout on the procrastination of class X students of MAN 3 Jombang. Based on this research, it is hoped that it can provide solutions related to burnout and procrastination in schools and find out how much burnout affects the academic procrastination of class X students of MAN 3 Jombang.*

*This study uses a quantitative approach with a quantitative descriptive method. The sample in this study amounted to 96 students of class X who were selected using purposive sampling techniques based on certain criteria. The research instruments in the form of the burnout scale and the academic procrastination scale were compiled based on the theories of Maslach & Jackson (2001) and Ferrari et al. (1995), using the Likert scale. Data analysis was carried out with descriptive analysis to determine the level of academic burnout and procrastination, as well as a simple linear regression test to test the effect of burnout on academic procrastination.*

*The results showed that the majority of students experienced a level of burnout in the medium category (66.7%) and a level of academic procrastination in the medium category (59.8%). However, based on the results of a simple linear regression test, it was found that there was no significant effect between burnout on academic procrastination ( $R^2 = 0.005$ ;  $p > 0.05$ ), it can be concluded that burnout has a low effect on academic procrastination about 0.05% of the results in procrastination can be explained by the degree of influence of burnout, while the remaining 99.5% is influenced by unstudied factors such as self-regulation, learning motivation, and social support. Although the direction of influence shows a negative correlation. This means that the higher the level of burnout, the more likely students are to lower procrastination behavior as a form of encouragement to complete tasks immediately.*

*The conclusion of this study is that burnout does not significantly affect academic procrastination, but these findings suggest the importance of understanding other, more dominant factors such as self-regulation, motivation, and time management. The implication of these findings is the importance of psychosocial support as well as interventions that can assist students in managing academic stress and reducing procrastination tendencies.*

**Keywords:** *Burnout, Academic Procrastination, MAN 3 Jombang Students, Academic Stress, Simple Linear Regression.*

## المخلص

نجيب ، محمد. (2025). تأثير الإرهاق على التسويف الأكاديمي لطلاب الصف العاشر في مدرسة علياء نيجيري 3 جومبانج. أطروحة. كلية علم النفس ، مولانا مالك إبراهيم جامعة الدولة الإسلامية ، ملانج.

المشرفون: محمد آدم ياسوري ، ماجستير (TESOL) والدكتور مألقة ، ماجستير.

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير الإرهاق على التسويف الأكاديمي لدى طلاب الصف العاشر في MAN 3 Jombang. الإرهاق الأكاديمي هو حالة من الإرهاق الجسدي والعاطفي والعقلي الذي ينشأ عن الإجهاد الأكاديمي المطول. وفي الوقت نفسه ، يتم تعريف التسويف الأكاديمي على أنه الميل إلى تأخير إكمال المهام الأكاديمية على الرغم من إدراكه للعواقب السلبية لمثل هذا التسويف. تم إجراء هذا البحث بسبب العبء الأكاديمي المرتفع والأنشطة الصعبة التي يعاني منها الطلاب ، والتي من المحتمل أن تسبب الإرهاق وتضع سلوك التسويف.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الإرهاق ومستوى التسويف وتأثير الإرهاق على تسويف طلاب الصف العاشر في MAN 3 Jombang. بناء على هذا البحث ، من المأمول أن يتمكن من تقديم حلول تتعلق بالإرهاق والمماطلة في المدارس ومعرفة مدى تأثير الإرهاق الأكاديمي لطلاب الصف العاشر في MAN 3 Jombang. تستخدم هذه الدراسة مقارنة كمية مع طريقة وصفية كمية. بلغت العينة في هذه الدراسة 96 طالباً من الصف العاشر تم اختيارهم باستخدام تقنيات أخذ العينة البالفة بناءً على معيار معينة. تم تجميع أولئك

البحث في شكل مقياس الإرهاق ومقياس التسويف الأكاديمي بناءً على نظريات Maslach & Jackson (2001) و Ferrari et al. (1995). باستخدام مقياس ليكرت. تم تحليل البيانات بالتحليل الوصفي لتحديد مستوى الإرهاق الأكاديمي والمماطلة ، بالإضافة إلى اختبار انحدار خطي بسيط لاختبار تأثير الإرهاق على التسويف الأكاديمي.

أظهرت النتائج أن غالبية الطلاب عانوا من مستوى من الإرهاق في الفئة المتوسطة (66.7٪) ومستوى من التسويف الأكاديمي في الفئة المتوسطة (59.8٪). ومع ذلك ، بناءً على نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط ، وجد أنه لم يكن هناك تأثير كبير بين الإرهاق على التسويف الأكاديمي ( $R^2 = 0.005$  ؛  $p > 0.05$ ) ، يمكن استنتاج أن الإرهاق له تأثير منخفض على التسويف الأكاديمي بحوالي 0.005 من النتائج في التسويف يمكن تفسيرها بمستوى تأثير الإرهاق. بينما تأثرت نسبة 99.5٪ المتبقية بعوامل لم يتم بحثها مثل التنظيم الذاتي وتخفيف التعلم والدعم الاجتماعي. على الرغم من أن هذه التأثير يظهر ارتباطاً طفيفاً. هذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الإرهاق ، زادت احتمالية تقلل سلوك التسويف الطلاب ككل من أشكال التشجيع على إكمال المهام على الفور.

استنتاج هذه الدراسة هو أن الإرهاق لا يؤثر بشكل كبير على التسويف الأكاديمي ، لكن هذه النتائج تشير إلى أهمية فهم العوامل الأخرى الأكثر هيمنة مثل التنظيم الذاتي وتخفيف وإدارة الوقت. الأثر المتوقعة على هذه النتائج هي أهمية الدعم النفسي والاجتماعي وكذلك التدخلات التي يمكن أن تساعد الطلاب في إدارة الإجهاد الأكاديمي وتقليل ميل التسويف.

الكلمات المفتاحية: الإرهاق ، التسويف ، الأكاديمي ، طلاب MAN 3 Jombang ، الإجهاد الأكاديمي ، الانحدار الخطي البسيط.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya untuk hidup bermasyarakat Habe & Ahiruddin (2017).

Pendidikan juga tidak dapat dipisahkan dari aspek kehidupan lainnya, termasuk perubahan teknologi dan industri. Dampak dari revolusi industri 4.0 adalah akan terjadi evolusi, perubahan yang cepat dan luas dalam dunia pendidikan. Saat ini kita telah memasuki abad ke-21 dimana berbagai informasi dengan mudah didapatkan oleh semua orang di seluruh dunia tanpa terkecuali. Masyarakat di abad 21 menyadari pentingnya mempersiapkan generasi muda yang aktif, fleksibel, mampu berpikir kritis, dapat mengambil keputusan dengan tepat, dan terampil dalam memecahkan masalah. Karakteristik abad ke-21 ditandai dengan kecepatan yang semakin meningkat. Dalam konteks pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam dunia pendidikan, telah dibuktikan dengan semakin menyempit dan mencairnya faktor ruang dan waktu yang selama ini menjadi penentu kecepatan dan keberhasilan ilmu pengetahuan oleh umat manusia Khairuddin (2022).

Oleh karena itu, pendidikan berarti dalam proses, membina, melatih, mengasuh peserta didik atau siapa saja agar menjadi manusia yang santun, cerdas, kreatif, berguna bagi diri sendiri, keluarga, dan bangsa. Belajar merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang, karena dengan belajar seseorang akan memahami dan menguasai sesuatu sehingga orang tersebut dapat meningkatkan kemampuannya. Belajar juga merupakan perkembangan hidup manusia yang dimulai sejak lahir dan berlangsung seumur hidup Arlinkasari & Akmal (2017).

Dalam proses belajar di lingkungan sekolah, siswa tidak lepas dari masalah-masalah yang ada di lingkungan sekolah dan sering dialami oleh siswa, salah satunya adalah kebiasaan menunda-nunda tugas sekolah dan pondok yang diberikan oleh guru dan mustahik serta kejenuhan dalam belajar.

Siswa yang berperilaku dan memiliki kebiasaan buruk dalam belajar, yaitu kondisi siswa yang kegiatan atau tindakan belajarnya sehari-hari berlawanan dengan apa yang seharusnya, seperti menunda-nunda tugas, menunda-nunda pekerjaan, tidak menyukai guru, tidak mau bertanya untuk hal-hal yang tidak diketahui dan sebagainya Syafarudi, Ahmad Syarqawi (2019).

Kejenuhan belajar (*burnout*) merupakan reaksi negatif individu terhadap tugas-tugas belajar baik secara sikap, emosi, maupun fisik yang ditunjukkan melalui aspek kelelahan baik secara emosional maupun fisik dan ketidakefektifan atau penurunan prestasi diri. Aspek-aspek *burnout* antara lain kelelahan emosional yang ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu baik itu kelelahan emosional maupun fisik, kelelahan kognitif, mahasiswa cenderung mengalami kejenuhan, hal ini berdampak pada ketidakmampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi, dan kehilangan motivasi Redityani & Susilawati (2021).

Salah satu penyebab kejenuhan adalah karena terlalu banyak beraktivitas tanpa istirahat dan lingkungan yang tidak nyaman sehingga menyebabkan kejenuhan dalam belajar. Permasalahan yang terjadi saat ini adalah banyak siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar ketika mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru. Sehingga pada saat pelajaran berlangsung siswa sering membuat kegaduhan dengan teman-temannya. Ada juga beberapa siswa yang sering tertidur saat pelajaran berlangsung.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu siswa di Mts Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung menyatakan bahwa salah satu hal yang membuat siswa jenuh atau bosan dalam proses belajar mengajar adalah karena metode pembelajaran yang monoton atau metode yang membuat siswa merasa jenuh dalam belajar, suasana belajar yang tidak aktif di dalam kelas

membuat siswa mengalami kejenuhan dalam proses belajar mengajar Firdausi (2020).

Prokrastinasi terbentuk dari bahasa latin yaitu *pro* yang berarti ke depan, maju, bergerak ke depan, dan *crastinus* yang berarti besok atau nanti. Sehingga jika disatukan prokrastinasi adalah menyisihkan sampai besok atau lebih memilih mengerjakan tugas besok. Orang yang melakukan tindakan penundaan disebut prokrastinasi. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda kegiatan dan perilaku yang berhubungan dengan pendidikan Atfilah (2021).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 21 Januari 2020 di sekolah MAN 1 Watansoppeng diperoleh hasil observasi yaitu terdapat siswa yang tidak mengerjakan tugas sekolah, tidak memperhatikan materi pelajaran, terdapat siswa yang membolos pada mata pelajaran tertentu, dari gejala-gejala tersebut merupakan indikasi adanya kejenuhan akademik (*academic burnout*) yang terjadi pada siswa berdasarkan aspek-aspek yang terdapat pada Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) I Setiawan (2020).

Banyak peneliti yang mencoba menjelaskan secara lebih rinci mengenai perilaku menunda-nunda. Stel Amini (2018) mengatakan jika penundaan adalah mengesampingkan aktivitas yang diinginkan secara sadar meskipun memahami bahwa mengesampingkan aktivitas tersebut dapat menimbulkan konsekuensi yang tidak menguntungkan. Legiran, Azis, & Bellinawati (2019) memisahkan prokrastinasi menjadi dua kelompok, yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dalam bidang pendidikan, misalnya tugas yang diberikan oleh guru, pekerjaan rumah, dan lain sebagainya, namun prokrastinasi non akademik adalah penundaan tugas yang dilakukan dalam pekerjaan sehari-hari seperti mencuci pakaian, menunda membersihkan rumah. Ferrari (1991) menyatakan bahwa menunda-nunda pekerjaan dapat mengakibatkan banyak waktu terbuang sia-sia, pengabaian terhadap tugas yang ada dan jika tugas tersebut diselesaikan menjadi tidak optimal.

Menurut Solomon & Rothblum (1984), menguraikan 6 area akademik untuk melihat jenis pekerjaan yang sering ditunda oleh mahasiswa diantaranya adalah tugas menulis yang biasanya dalam pendidikan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris yang biasanya meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban atau menulis, seperti menulis naskah, laporan, dan tugas-tugas menulis lainnya.

Menurut Ardiansyah & Indrawati (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah: Faktor internal yang biasanya berasal dari dalam diri yang berkontribusi pada terbentuknya perilaku menunda-nunda. Yaitu: Kondisi fisik seseorang merupakan faktor dari dalam diri seseorang yang dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi berupa kondisi fisik dan kondisi kesehatan seperti kelelahan. Individu yang mengalami kelelahan akan cenderung melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan individu yang secara fisik sehat. Kondisi psikologis seseorang, menurut Akmal & Ana (2021), adalah sifat kepribadian seseorang yang berkontribusi pada timbulnya penundaan, misalnya, sifat kemampuan sosial yang tercermin dalam pengaturan diri dan tingkat kecemasan dalam pengaruh sosial.

Menurut penelitian empiris yang dilakukan oleh Wolters (2003) mengungkapkan bahwa menunda-nunda pekerjaan akan menyebabkan seseorang kehilangan waktu, kesehatan mulai terganggu, dan harga diri yang rendah. Menurut Ferrari (1991) dalam penelitian prokrastinasi atau yang sering disebut penundaan akan berhubungan dengan kecemasan, ketakutan dan rasa takut akan kegagalan. Prokrastinasi dapat diartikan sebagai penghambat mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademik karena dapat menyebabkan penurunan kualitas dan kuantitas pelajaran, meningkatkan stres dan berdampak negatif pada kehidupan mahasiswa.

Berdasarkan observasi pada hari Rabu, 21 April 2021 di SMA Negeri 1 Aramo melalui wawancara dengan guru, sikap prokrastinasi akademik yang dialami siswa meliputi tugas yang tidak segera diselesaikan tetapi siswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugas harian baik individu maupun kelompok. Hasil wawancara dengan beberapa siswa bahwa banyak siswa

yang melakukan prokrastinasi akademik antara lain dengan sengaja mengulur-ulur waktu dalam mengumpulkan tugas, terlambat dalam mengerjakan tugas bahkan tidak mengerjakan dan melaksanakan tugas dengan sengaja. Berdasarkan hasil observasi, bahwa masalah yang sering dialami oleh peserta didik adalah penundaan dalam mengerjakan tugas. Peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan sesuatu sering mengalami keterlambatan, atau gagal menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan prokrastinasi akademik siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan Laia, Florina, et al. (2022).

Pada penelitian lain, peneliti melakukan wawancara mengenai prokrastinasi dengan beberapa mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, siswa mengatakan bahwa alasan menunda-nunda penyelesaian tugas karena banyaknya tugas yang sulit sehingga siswa tidak dapat menyelesaikan tugasnya dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain seperti kegiatan organisasi, kegiatan ekstrakurikuler, bermain game, bermain handphone, dan bermain dengan teman. Selain itu, siswa juga menghindari penyelesaian tugas dengan cara bertanya kepada teman atau guru mengenai tugas yang sulit sehingga tugas dikerjakan ketika waktu pengumpulan tugas sudah dekat. Kemudian berdasarkan hasil kuesioner yang disebarkan kepada siswa kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta menyatakan bahwa 50% dari total siswa kelas XII mengalami prokrastinasi yang cukup tinggi, hal ini dibuktikan dari jawaban kuesioner yang disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi milik Joseph R. Ferrari, Johnson, McCown, dimana aspek prokrastinasi yang pertama yaitu *perceived time* (persepsi waktu) dibuktikan dengan adanya siswa yang keluar kelas saat diberikan tugas dan membolos saat pembelajaran berlangsung, sedangkan aspek prokrastinasi yang kedua yaitu prokrastinasi yang ketiga yaitu prokrastinasi yang keempat yaitu

prokrastinasi yang kelima yaitu prokrastinasi yang keenam yaitu prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa yang tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, dan yang terakhir yaitu prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa yang tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru Atfilah (2021).

Berdasarkan hasil wawancara pada saat magang, penulis dan guru BK banyak berdiskusi mengenai prokrastinasi akademik siswa SMAN 3 Jombang, dimana banyak siswa yang mengalami prokrastinasi yang disebabkan karena banyaknya kegiatan di lingkungan pondok pesantren dan di lingkungan sekolah. Dimana mereka memiliki beban tambahan dalam kesehariannya. Hal ini menjadikan dorongan yang besar bagi penulis untuk melakukan penelitian dengan tema Pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri 3 Jombang.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa banyak mengalami kelelahan dalam belajar sehingga menyebabkan prokrastinasi dalam tanggung jawab belajar dan tugas-tugas pondok dan sekolah. Dalam menjalankan tanggung jawabnya sebagai santri dan pelajar, banyak dari mereka yang lebih mementingkan hal lain seperti bermain dan nongkrong santai daripada menyelesaikan tugasnya yang berakibat pada tingginya angka prokrastinasi.

Dalam situasi seperti ini, penting untuk memahami bagaimana para guru dapat memahami pentingnya melakukan hal-hal yang lebih positif seperti belajar yang lebih efektif sehingga tidak menimbulkan kejenuhan yang membuat prokrastinasi akademik. Maka dengan ini, perlu dilakukan kajian lebih dalam mengenai pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 3 Jombang karena dirasa penting untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai *burnout* dan prokrastinasi yang sangat berpengaruh bagi siswa kelas X SMA Negeri 3 Jombang. Namun terdapat pembaruan yang dilakukan oleh penulis dari penelitian terdahulu yaitu menggunakan studi literatur yang baru, populasi, kurangnya minat belajar siswa, merasa lemas saat kegiatan belajar mengajar, sering menunda-nunda pekerjaan, kurang fokus terhadap suatu kewajiban, dan lokasi

penelitian yang diteliti. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X MAN 3 Jombang”.

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas X MAN 3 Jombang?
2. Bagaimana tingkat *burnout* pada siswa kelas X MAN 3 Jombang?
3. Bagaimana tingkat pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas X MAN 3 Jombang?

#### **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas X MAN 3 Jombang.
2. Mengetahui tingkat *burnout* pada siswa kelas X MAN 3 Jombang.
3. Mengetahui tingkat pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas X MAN 3 Jombang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis  
Hasil penelitian yang telah dilakukan sehingga dapat memberikan wawasan keilmuan khususnya di bidang psikologi pendidikan tentang pentingnya mengatasi *burnout* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi.
2. Secara Praktis  
Hasil penelitian yang telah dilakukan sehingga dapat memberikan wawasan keilmuan khususnya di bidang psikologi pendidikan tentang pentingnya mengatasi *burnout* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

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

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

Prokrastinasi akademik adalah kegagalan untuk mengerjakan tugas dalam jangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas hingga saat-saat terakhir. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik. Menurut Ghufroon & Suminta (2019) berpendapat bahwa seseorang yang menunda-nunda tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak peduli dengan tugas yang sedang dikerjakan. Namun, mereka hanya menunda-nunda mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Menurut Solomon & Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi sebagai penundaan yang disengaja dalam suatu tugas penting, dilakukan berulang kali dengan sengaja dan menyebabkan ketidaknyamanan secara subyektif. Menurut Solomon & Rothblum (1984) Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk mengesampingkan memulai atau mengerjakan seluruh pekerjaan dan menggantinya dengan melakukan kegiatan lain yang tidak ada manfaatnya. Sehingga pekerjaan terlambat dan menjadi dan menjadi kewalahan, sulit menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu, dan juga berulang kali tidak tepat waktu dalam menghadiri rapat.

Menurut Indriani (2024) menyatakan bahwa mengesampingkan tugas merupakan salah satu bentuk coping yang dilakukan untuk beradaptasi dengan kondisi yang dapat menimbulkan stres yang berlebihan. Monks, Ortega, & Torrado Val (2017) menjelaskan bahwa pada remaja terjadi krisis yang jelas terlihat pada alokasi waktu luang atau yang disebut dengan personal time. Beberapa hal yang dapat digarisbawahi adalah bahwa remaja mengalami kesulitan yang tidak kecil dalam memanfaatkan waktu luangnya Aini & Mahardayani (2017).

Prokrastinasi juga ditemukan pada bidang pendidikan, beberapa individu tidak memilih pekerjaan yang menurut individu tersebut tidak sesuai Wilkinson & Sherman (2019). However, prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak diinginkan dalam bidang pendidikan, karena perilaku ini dapat menyebabkan kelumpuhan kemajuan akademik, yang artinya menyebabkan individu tidak mengalami kemajuan akademik karena sering menunda pekerjaan dan tugas-tugas secara tepat waktu Saputra et al. (2024), perilaku menunda-nunda juga cenderung mendapatkan nilai indeks prestasi yang rendah dan kesehatan yang tidak sehat.

Menurut Senécal et al. (2003) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang cenderung tidak rasional untuk menunda menyelesaikan tugas akademik. Prokrastinasi akademik juga dapat diartikan sebagai kegiatan “anti motivasi” dimana seseorang telah membuat keputusan untuk menunda atau bahkan tidak menyelesaikan tugas-tugas akademik tertentu.

Prokrastinasi akademik adalah suatu bentuk penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik yang kurang diminati dan tidak mengerjakan tugas tersebut sesuai dengan waktu yang telah ditentukan Amelia et al. (2019). Erfelina & Edianti (2017) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu dari sekian banyak faktor kegagalan mahasiswa dalam bekerja dan menyelesaikan tugas yang diterima, sehingga menyebabkan terhambatnya kinerja mahasiswa.

Berdasarkan pengertian tersebut, prokrastinasi akademik adalah suatu sikap atau perilaku yang disengaja untuk menunda-nunda mengerjakan bahkan menyelesaikan tugas atau kewajiban akademik yang telah diberikan dengan berbagai alasan, meskipun telah memahami konsekuensi dari penundaan tersebut.

## 2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari et al. (1995) mengidentifikasi beberapa aspek penundaan, termasuk yang berikut ini:

### a. Menunda-nunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas

Siswa yang sedang atau pernah melakukan penundaan tahu bahwa pekerjaan yang sedang dikerjakan harus diselesaikan dan bermanfaat bagi dirinya sendiri.

### b. Lebih lama dalam menyelesaikan tugas.

Siswa yang menjadi penunda biasanya membutuhkan waktu yang sedikit lebih lama dibandingkan siswa yang langsung mengerjakan tugas pada umumnya.

### c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Siswa biasanya mengalami kesulitan ketika menyelesaikan tugas dengan tenggat waktu yang telah ditentukan baik dalam tugas kelompok maupun individu.

### d. Mengerjakan tugas lain yang lebih menarik daripada mengerjakan tugas tersebut.

Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik biasanya sengaja menunda mengerjakan tugas yang sudah ada dan lebih tertarik dengan kegiatan lain.

## 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik terbentuk dan berkembang dalam suatu proses sosialisasi yang dapat dimulai dari keluarga, akan diperkuat oleh lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat Laia, Florina Laurence Zagoto, et al. (2022). Dengan demikian, seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tidak dapat dilepaskan dari faktor-faktor yang mendasari terbentuknya perilaku prokrastinasi itu sendiri.

Berikut faktor-faktor yang memberikan pengaruh prokrastinasi yang dinyatakan oleh Hakim (2005), yakni:

a. Manajemen waktu yang buruk

Belajar di sekolah tentu saja siswa-siswi akan memiliki kegiatan lain, seperti kegiatan non akademis dan kegiatan yang ada di rumah. Banyaknya kegiatan yang siswa ikuti tak jarang juga membuat siswa kewalahan sehingga siswa tersebut mengalami kesusahan dalam mengatur waktu dengan baik.

b. Kesulitan Berkomunikasi

Rasa takut Kesulitan dalam berkonsentrasi tentu saja akan menghambat siswa-siswi untuk menyerap ilmu yang sedang disampaikan oleh guru di sekolah dan dapat menurunkan prestasi siswa.

c. Rasa Takut

Siswa-siswi biasanya berfikir bagaimana jika tugas yang siswa kerjakan berbeda dengan teman-temannya kerjakan, sehingga memunculkan perasaan sengaja menunda mengerjakan tugas dan lebih memilih untuk melihat seperti apa yang temannya kerjakan.

d. Keyakinan Negatif

Tak jarang juga siswa merasa yakin bahwa tugas atau pekerjaan rumah yang siswa tersebut kerjakan salah atau kurang pas, sehingga memicu rasa takut jika siswa tersebut mempertahankan hasil kerjanya akan mendapatkan nilai jelek, yang akhirnya membuat siswa memutuskan untuk menunda mengerjakan dan memilih melihat hasil kerja teman yang menurutnya pintar.

e. Masalah Pribadi

Masalah pribadi juga dapat menjadi faktor dalam prokrastinasi, dikarenakan siswa sulit dalam menyelesaikan masalah pribadi yang biasanya meliputi masalah yang dialami di rumah atau masalah pribadi lainnya. Sehingga cukup menyita waktu yang siswa tersebut miliki yang seharusnya dapat digunakan untuk mengerjakan tugas yang diberikan sekolah.

f. Kebosanan

Rasa bosan akan metode pembelajaran atau materi yang diberikan oleh guru bisa saja dirasa sangat membosankan oleh para siswa sehingga siswa merasa sungkan untuk mengerjakan tepat waktu.

g. Ketakutan dan Kegagalan

Rasa takut akan kegagalan yang dimiliki siswa-siswi bisa saja menguatkan siswa untuk menunda mengerjakan tugas yang para siswa miliki. Biasanya salah satu siswa akan menunggu siswa lainnya untuk mengerjakan terlebih dahulu lalu akan melihat yang dikerjakan oleh teman lainnya.

## B. Burnout

### 1. Pengertian Burnout

*Burnout* academic merupakan respon individu terhadap tekanan berkepanjangan yang dihadapinya dan ditunjukkan dengan kondisi kejenuhan emosional, hilangnya motivasi, dan berkurangnya komitmen Farkhah et al. (2022). *Burnout* academic dapat dikatakan sebagai rasa lelah akibat tekanan belajar, mempunyai sikap sinis kepada pekerjaan disekolah serta perasaan tidak layak sebagai siswa Farkhah et al. (2022).

Menurut Maslach et al. (2001) *burnout* academic adalah sebagai suatu keadaan kelelahan (exhaustion) fisik, emosional dan mental. Cirinya adalah adanya perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif terhadap tugas- tugas pembelajaran, apatis terhadap pelajaran, terbelenggu terhadap pembelajaran, rendahnya antusias, putus asa dan tidak berdaya.

*Burnout* diartikan sebagai dimana individu merasa kelelahan fisik, sinisme (depersonalization), kelelahan mental, berkurangnya kemampuan untuk menyelesaikan masalah (reduced personal accomplishment) dan kelelahan emosional (emotional exhausted) yang diakibat stress yang dialami pada waktu yang lumayan lama dalam keadaan yang mengharuskan keikut sertaan emosional yang tinggi. *Burnout* juga bukan merupakan penyakit akan tetapi hasil dari sebuah reaksi yang diakibat dari harapan

serta tujuan yang tidak realistis terhadap perubahan keadaan Orpina & Prahara (2019).

Menurut Rahayu et al. (2022) secara harfiah, arti kejenuhan ialah pada atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa senang mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim tersebut *learning plateau* atau *plateau*. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seseorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.

Sedangkan menurut Wenefrida (2021) mendefenisikan *burnout* sebagai suatu keadaan yang dialami seorang berupa kelelahan atau frustrasi sebab merasa bahwa apa yang diharapkan tidak tercapai.

Kecenderungan kejenuhan belajar bermula dari proses pengulangan kegiatan belajar dalam waktu yang panjang dan tidak menghasilkan prestasi yang memuaskan. Sehingga, menimbulkan perasaan letih pada individu baik secara fisik maupun psikis.

Dari beberapa pendapat yang dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan kejenuhan belajar dimana siswa merasa lelah akibat aktivitas seharian, kurang perhatian terhadap pelajaran, serta apa yang diharapkan dari hasil belajar tidak mendapatkan hasil.

Dalam perspektif Islam, Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliah sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliah tersebut Sayyid Muhammad Nuh (1993).

Berdasarkan pengertian tersebut, *burnout* merupakan keadaan dimana individu merasa kelelahan secara fisik serta mental yang dikarenakan tuntutan terhadap tugas yang seharusnya dikerjakan yang dikarenakan tuntutan tugas tersebut.

## 2. Aspek-aspek Burnout

Maslach & Jackson (1981) menjabarkan burnout ialah sindrom psikologis yang tersusun melalui 3 aspek diantaranya adalah:

a. *Emotional exhaustion* / kelelahan emosi.

Kelelahan emosional ialah terdapat keterkaitan emosi yang akan mengakibatkan hilangnya energi dan sumber daya dari dirinya yang tersita oleh suatu pekerjaan, yang biasanya akan menunjukkan tanda-tanda sebagai berikut: terkurasnya tenaga, perkembangan emosi yang negatif yang bisa menyebabkan munculnya sikap yang buruk terhadap diri sendiri maupun pekerjaan serta orang lain.

b. *Depersonalization* / sikap sinis atau apatis terhadap tugas.

Merupakan sikap serta perasaan buruk kepada individu atau orang disekelilingnya, yang ditunjukkan adanya kecenderungan seseorang menjauh dari lingkungan kerjanya, menjadi apatis serta merasa kurang atau tidak diperdulikan oleh lingkungan pekerjaan serta orang-orang yang terlibat dalam pekerjaannya.

c. *Reduced personal accomplishment* / pencapaian pribadi yang rendah.

Adalah penilaian yang buruk serta perasaan yang kurang puas akan performa pekerjaan, yang mana seseorang tersebut menganggap rendah kemampuan diri sendiri sehingga cenderung merasa tidak puas atas hasil kerjanya, merasa tidak mengerjakan pekerjaan yang bermanfaat untuk dirinya dan orang lain di pekerjaannya dan merasa tidak bisa mencapai prestasi dan juga goals dalam tugasnya.

Menurut aspek-aspek yang telah disebutkan di atas bisa disimpulkan bahwa aspek *burnout* menurut Maslach et al. (2001) adalah kelelahan emosional, dipersonalisasi, dan pencapaian pribadi yang rendah.

### 3. Faktor-faktor Burnout

Menurut Fotriani et al. (2024), adapun faktor umum yang menyebabkan *burnout* / kejenuhan dalam belajar ialah:

- a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi.

Seringkali siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak berubah- ubah.

- b. Belajar hanya ditempat tertentu.

Belajar hanya ditempat tertentu dengan kondisi ruang, seperti letak meja,kursi kondisi ruang yang tidak berubah- ubah dapat menimbulkan kejenuhan belajar.

- c. Suasana belajar yang tidak berubah- ubah.

Suasana yang diperlukan oleh siswa tentu saja suasana yang menimbulkan ketenangan berfikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apapun lingkungan tempat belajar, bila suasananya tidak berubah- ubah sejak lama, mungkin saja dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Jadi, setenang apapun ruang belajarnya, belum tentu dapat selalu menunjang keberhasilan belajar.

- d. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.

Sebagaimana dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktivitas mental kita dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (refreshing).

- e. Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktifitas mental kita dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (refreshing).

Berdasarkan pendapat dari Martia Fotriani et al. (2024) dapat disimpulkan bahwa faktor- faktor penyebab *burnout* adalah dikarenakan

keletihan serta kebosanan yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar.

### C. Pengaruh Antara Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik

Kebiasaan menunda-nunda merupakan faktor yang utama terhadap sindrom stres akademik, kebiasaan menunda-nunda atau menyia-nyiakan 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 menundakanunda dapat mengakibatkan depresi, kecemasan, dan gangguan lainnya Ellis & Knaus (2018). Selain itu, dijelaskan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis proyek dengan integrasi computational thinking efektif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa di bidang informatika. Hal ini dikarenakan model pembelajaran tersebut mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan praktikum yang membutuhkan analisis dan sintesis data, sehingga mereka lebih siap dalam menghadapi tantangan di dunia digital.

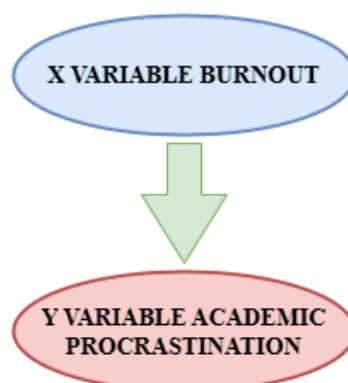
Pengaruh antara kejenuhan akademik dan prokrastinasi akademik terdapat pada faktor dan aspek yang mempengaruhi yang terdapat pada kedua variabel tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kejenuhan akademik menurut Leiter dan Maslach antara lain sebagai berikut: workload (beban kerja yang berlebihan), kontrol, penghargaan, komunitas, keadilan, dan nilai-nilai Arlinkasari & Akmal (2017). Sedangkan prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor internal yang terdiri dari kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik individu adalah kondisi fisik dan kondisi kesehatan individu. Kondisi psikologis adalah kondisi jiwa seseorang yang berupa emosi, perasaan, sikap dan lain sebagainya. Ardiansyah & Indrawati (2017).

Pengaruh antara *burnout* dan prokrastinasi akademik dapat divisualisasikan dalam bentuk diagram alir yang menunjukkan alur pengaruh dari variabel independen (*burnout*) terhadap variabel dependen (prokrastinasi

akademik). Dalam diagram tersebut, tiga aspek *burnout* (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian pribadi) ditampilkan sebagai variabel yang secara langsung mempengaruhi aspek prokrastinasi akademik (penundaan memulai tugas, kelambanan dalam melakukan tugas, dan melakukan aktivitas lain). Diagram ini menggambarkan bahwa *burnout* secara keseluruhan dapat mendorong munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dimana setiap aspek dari *burnout* memiliki kontribusi dalam meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademiknya. Berdasarkan pernyataan di atas bahwa kejenuhan akademik memiliki pengaruh dengan prokrastinasi akademik. Pengaruh tersebut terdapat pada faktor-faktor yang mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi akademik adalah faktor yang berasal dari internal berupa kelelahan fisik dan psikis. Selain itu, ada juga faktor yang mempengaruhi stres dan kelelahan pada mahasiswa. Kelelahan ini disebut dengan *burnout*. Sedangkan *burnout* akademik dapat terjadi karena beban tugas yang berlebihan dan sulit untuk dikendalikan, sehingga akan berdampak pada terkurasnya emosi, merasa acuh tak acuh terhadap tugas dan kewajibannya, serta merasa kurang percaya diri atau tidak mampu menyelesaikan tugas.

#### D. Kerangka Konseptual

Berdasarkan landasan teori dan penelitian terdahulu di atas, maka dapat disusun kerangka konseptual sebagai berikut pada Gambar 2.1:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

*Burnout* adalah kondisi kelelahan fisik dan mental yang muncul akibat

stres akademik yang berkepanjangan, sehingga mengakibatkan menurunnya motivasi dan komitmen terhadap tugas-tugas belajar. Dalam konteks mahasiswa, *burnout* sering kali terlihat melalui kelelahan emosional, sikap negatif, dan penurunan prestasi pribadi. *Burnout* dapat dipahami melalui tiga aspek utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian pribadi. Kelelahan emosional ditandai dengan adanya perasaan lelah yang mendalam, baik secara emosional maupun fisik, yang membuat siswa sulit berkonsentrasi dan kehilangan semangat belajar. Depersonalisasi, di sisi lain, menggambarkan sikap apatis atau bahkan sinis terhadap tugas-tugas akademis, di mana siswa mungkin merasa tidak peduli atau bahkan kesal dengan tuntutan sekolah. Terakhir, pencapaian pribadi yang rendah mencerminkan perasaan rendah diri dan kurangnya kepuasan dengan pencapaian pribadi, yang membuat siswa merasa bahwa upaya akademis mereka tidak membuahkan hasil yang berarti.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik, meskipun siswa mengetahui dampak negatif dari perilaku ini. Dalam ranah pendidikan, prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa secara signifikan. Prokrastinasi ini dapat dibagi menjadi beberapa aspek, yaitu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, kelambatan dalam melakukan tugas akademik, dan melakukan aktivitas lain selain tugas akademik. Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas menggambarkan kesulitan mahasiswa untuk segera memulai atau menyelesaikan tugas yang diberikan tepat waktu. Kelambatan dalam mengerjakan tugas akademik meliputi kesenjangan waktu antara perencanaan dan aktualisasi dalam menyelesaikan tugas akademik. Sedangkan melakukan aktivitas lain selain tugas akademik menunjukkan kecenderungan mahasiswa lebih tertarik untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menarik daripada menyelesaikan tugas akademiknya. Penundaan ini sering kali menyebabkan mahasiswa merasa tertekan, kehilangan waktu yang berharga, dan pada akhirnya berisiko menurunkan prestasi akademiknya.

Kerangka konseptual ini menunjukkan bahwa *burnout* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Individu yang mengalami *burnout* lebih cenderung menunda tugas-tugas akademik karena perasaan lelah, kelelahan emosional, dan kurangnya kepuasan diri, yang pada akhirnya menurunkan motivasi dan kinerja akademik. *Burnout* dapat menurunkan motivasi mahasiswa secara drastis, meningkatkan keinginan untuk menghindari tugas-tugas akademik, dan menyebabkan mahasiswa lebih mudah teralihkan perhatiannya pada kegiatan lain. Dalam banyak kasus, prokrastinasi menjadi mekanisme koping dari *burnout*, dimana mahasiswa lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain sebagai cara untuk menghindari stres atau beban akademik yang dirasa berat. Dengan demikian, *burnout* dan prokrastinasi akademik saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain, dimana *burnout* berperan sebagai pemicu utama yang meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi dalam konteks akademik.

Pengaruh antara *burnout* dan prokrastinasi akademik dapat divisualisasikan dalam bentuk diagram alir yang menunjukkan alur pengaruh dari variabel independen (*burnout*) terhadap variabel dependen (prokrastinasi akademik). Dalam diagram tersebut, tiga aspek *burnout* (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian pribadi) ditampilkan sebagai variabel yang secara langsung mempengaruhi aspek prokrastinasi akademik (penundaan memulai tugas, kelambanan dalam melakukan tugas, dan melakukan aktivitas lain). Diagram ini menggambarkan bahwa *burnout* secara keseluruhan dapat mendorong munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dimana setiap aspek dari *burnout* memiliki kontribusi dalam meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademiknya.

### **E. Hipotesis**

Asumsi ini didukung oleh hasil penelitian dari Faizah (2021) yang menyatakan bahwa *burnout* berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti mengambil hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Terdapat pengaruh positif antara *burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas X MAN 3 Jombang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Untuk merancang penelitian ini, model pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif. Menurut Arikunto (2017), Penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah jenis penelitian yang memerlukan penggunaan angka untuk pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Selain itu, pemahaman dan hasil penelitian disertakan dengan tabel, grafik, dan gambar lainnya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif Azwar (2022). menyatakan bahwa metode deskriptif kuantitatif merupakan salah satu pendekatan penelitian yang mengukur setiap variabel dalam fenomena secara objektif tanpa membandingkan atau menghubungkan variabel satu dengan yang lain. Oleh karena itu, pendekatan kuantitatif pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X MAN 3 Jombang.

#### **B. Identifikasi Variabel**

Menurut Azwar (2022), Variabel penelitian adalah suatu hal yang digunakan peneliti sebagai bahan penelitian untuk mengumpulkan informasi yang diinginkan sebelum membuat kesimpulan. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil judul pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X MAN 3 Jombang. Variabel bebas merupakan variabel yang dapat membuat perubahan terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *burnout* siswa.

1. **Variabel** bebas (*variable independent*) merupakan variabel yang dapat membuat suatu perubahan terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah *burnout* siswa.

2. **Variabel** terikat (*variable dependent*) merupakan variabel yang akan melakukan perubahan dikarenakan telah dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah *prokrastinasi Akademik Siswa*.

### C. Definisi Oprasional

Definisi operasional adalah definisi yang dapat dilihat pada setiap variabel untuk mencegah terjadinya kesalahpahaman dan penafsiran dalam penelitian Azwar (2022). Definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Burnout

*Burnout* adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan fisik dan mental akibat tuntutan tugas, sehingga mengakibatkan seseorang memandang sinis terhadap tugas yang seharusnya dikerjakan karena tuntutan tugas tersebut..

Untuk mengukur *burnout* berdasarkan mahasiswa, digunakan skala *burnout* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari teori Maslach & Jackson (1981) with the following details:

##### a. *Emotional exhaustion* / kelelahan emosi

Kelelahan emosional adalah keterkaitan antara emosi yang akan mengakibatkan hilangnya energi dan sumber daya yang terkuras oleh pekerjaan, yang biasanya akan menunjukkan tanda-tanda sebagai berikut: Kehabisan energi, berkembangnya emosi negatif yang dapat mengarah pada sikap yang buruk terhadap diri sendiri, pekerjaan, dan orang lain.

##### b. *Depersonalization*

Adalah suatu sikap dan perasaan tidak enak terhadap individu atau orang-orang di sekitarnya, yang ditunjukkan dengan kecenderungan seseorang untuk menjauhi lingkungan kerjanya, menjadi apatis dan merasa kurang atau tidak dipedulikan oleh lingkungan kerja dan orang-orang yang terlibat dalam pekerjaannya.

c. *Low personal accomplishment* / Pencapaian pribadi yang rendah

Merupakan penilaian yang buruk dan perasaan tidak puas terhadap prestasi kerja, dimana seseorang meremehkan kemampuannya sendiri sehingga cenderung merasa tidak puas dengan hasil pekerjaannya, merasa tidak melakukan pekerjaan yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain dalam pekerjaannya serta merasa tidak mampu mencapai prestasi dan tujuan dalam tugasnya.

**2. Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik adalah suatu sikap atau perilaku yang dengan sengaja menunda untuk memulai bahkan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang telah diberikan dengan berbagai alasan, meskipun telah memahami konsekuensi dari penundaan tersebut. Untuk mengestimasi prokrastinasi akademik menggunakan skala prokrastinasi akademik yang telah disusun sesuai dengan aspek-aspek teori Ferrari et al. (1995) dengan rincian sebagai berikut: Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaan, penundaan atau kelambatan dalam mengerjakan tugas, perbedaan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan mengerjakan tugas lain yang lebih menarik.

Semakin tinggi skor dalam skala, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa, sebaliknya semakin rendah skor dalam skala, maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa.

**D. Populasi dan Sempel Penelitian**

**1. Populasi**

Menurut Azwar (2022) Populasi adalah generalisasi yang meliputi objek dan subjek, baik yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk menjadi fokus penelitian dan dari situ dapat ditarik kesimpulan. Dalam konteks penelitian ini, populasi mengacu pada pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi siswa kelas X MAN 3 Jombang sebanyak 100 siswa.

## **2. Sempel**

Menurut Azwar (2022) mendefinisikan sampel sebagai sekumpulan bagian dari populasi yang memiliki jumlah dan atribut tertentu. Metode purposive sampling digunakan dalam penelitian ini bersama dengan pendekatan non-probability sampling. Karena tidak semua sampel memenuhi syarat untuk fenomena yang diteliti, maka purposive sampling merupakan pendekatan pengambilan sampel yang harus digunakan dengan hati-hati. Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk menggunakan strategi purposive sampling dengan menetapkan persyaratan yang harus dipenuhi oleh partisipan sampel dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, sejumlah persyaratan yang harus dipenuhi antara lain:

- a. Responden adalah siswa-siswi aktif kelas X MAN 3 Jombang.
- b. Tidak Berdaya atau Merasa Gagal.
- c. Kurangnya Motivasi untuk Belajar.
- d. Mudah Mengalihkan Perhatian.
- e. Menunda Tugas Secara Konsisten.

## **3. Teknik Pengambilan Sempel**

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode purposive sampling. Purposive sampling adalah pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti Sugiyono (2019). Yang mana peneliti menggunakan pendekatan non probability sampling yang lebih berkualitas, dimana peneliti telah menentukan batasan atau kriteria sesuai dengan karakteristik subjek yang akan dijadikan sampel, contohnya seperti karakteristik demografi subjek, jenis kelamin, jenis pekerjaan, usia dan masih banyak lagi Supardi, Subekty, & Neuzil (2019).

Penelitian ini menggunakan rumus dari Slovin, karena jumlah populasi sudah ditentukan yaitu 90 siswa dan dibulatkan menjadi 100 dari siswa kelas X MAN 3 Jombang dan menggunakan tingkat kesalahan 10%. Berikut ini adalah rumus Slovin:

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

Deskripsi:

n = jumlah sampel

$Ne^2$  = 10% sampling of error

Melalui rumus di atas, jumlah sampel yang akan digunakan adalah:

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ n &= \frac{100}{1 + (100 + 0,1)^2} \\ n &= \frac{100}{1 + 1,0} \\ n &= \frac{100}{2} = 50 \end{aligned}$$

Sehingga jika berdasarkan rumus tersebut, maka n yang didapat adalah 50 orang sehingga penelitian ini mengambil data dari sampel minimal 50 orang akan tetapi penulis mengambil 100 orang pada penelitian ini.

## E. Metode Pengumpulan Data

Untuk mengetahui pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X MAN Negeri 3 Jombang, peneliti menggunakan teknik analisis data dalam penelitian ini. Namun, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji linieritas dan normalitas antara variabel bebas dan terikat. Langkah ini diperlukan sebelum melangkah ke analisis data karena pengumpulan data merupakan proses pengumpulan data empiris dari responden melalui teknik-teknik tertentu Azwar (2022). Terkait penelitian ini, metode berikut digunakan untuk mengumpulkan data:

### 1. Kuesioner

Kuesioner adalah metode instrumen pengumpulan data yang relatif mudah digunakan. Data yang dikumpulkan melalui survei merupakan data faktual. Oleh karena itu, hasilnya sangat bergantung pada peserta penelitian yang mengambil bagian dalam penelitian sebagai responden. Namun, peneliti dapat berusaha untuk meningkatkan keandalan ini dengan menggunakan taktik yang tepat dan menyajikan ide dengan kata-kata yang jelas Azwar (2022)

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Peneliti mengikuti petunjuk pembuatan instrumen, menjabarkan variabel menjadi aspek, aspek menjadi indikator, dan indikator menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Tes ini dikembangkan dengan skala Likert, sehingga setiap responden terhadap setiap pertanyaan atau pernyataan secara sistematis dalam skala Likert dapat ditunjukkan. Ukuran ini mengasumsikan bahwa intensitas adalah sama. Urutan dalam kategori indeks dengan “sangat setuju”, “setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju” Azwar (2022).

Kemudian dengan menggunakan kuesioner yang telah disediakan, responden diminta untuk memberikan jawabannya dengan mencentang salah satu kotak berikut: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) atau sangat tidak setuju (STS). Jika responden memberikan tanggapan atau skor, alternatifnya adalah dengan memberikan jawaban.

Tabel 3.1 Skor skala Likert Prokrastinasi Akademik

| Alternative answer    | <i>FavorableUnfavorable</i> |   |
|-----------------------|-----------------------------|---|
| SS-Strongly Agree     | 4                           | 1 |
| S- Agree              | 3                           | 2 |
| TS-Disagree           | 2                           | 3 |
| STS-Strongly Disagree | 1                           | 4 |

Tabel 3.2 Skor skala Likert *Burnout*

| Alternative answer    | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
|-----------------------|------------------|--------------------|
| SS-Strongly Agree     | 4                | 1                  |
| S- Agree              | 3                | 2                  |
| TS-Disagree           | 2                | 3                  |
| STS-Strongly Disagree | 1                | 4                  |

Teknik pengumpulan data bagian dari instrument pengumpulan data yang memberikan jawaban sukses atau gagalnya suatu penelitian. Dalam penelitian kuantitatif biasanya terdapat beberapa cara diantaranya adalah angket, wawancara, observasi, dokumentasi, dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala, yang mana skala ini biasa digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan juga persepsi individu ataupun juga sekumpulan manusia mengenai fenomena sosial. Skala yang harus diisi oleh subjek adalah:

#### 1. Prokrastinasi

Skala prokrastinasi akademik ini digunakan dengan tujuan untuk mengungkap prokrastinasi akademik yang dialami pada siswa kelas X MAN 3 Jombang dan diukur dengan menggunakan indikator atau aspek-aspek prokrastinasi akademik berdasarkan teori Ferrari. Teori Ferrari. Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 20 aitem favorable dan 20 aitem unfavorable yang disusun berdasarkan aspek-aspek Ferrari. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala adaptasi dari skala penelitian Siti Nur Faizah S.Psi. yang terdiri dari 40 aitem dan saat diujicobakan terdapat 3 aitem yang tidak valid namun masih dapat digunakan karena sudah mewakili masing-masing indikator.

Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferrari (1991):

Tabel 3.3 Blueprint skala Prokrastinasi Akademik

| No.           | Aspek                                                         | Indikator                                                                         | Aitem           |                 | Jumlah |
|---------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|--------|
|               |                                                               |                                                                                   | Fav             | Unfavo          |        |
| 1.            | Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan                  | Menunda untuk memulai mengerjakan tugas sekolah..                                 | 1,3,5,7,9       | 2,4,6,8         | 9      |
| 2.            | Kelambatan dalam mengerjakan tugas                            | Menyelesaikan tugas melebihi batas waktu yang telah ditentukan.                   | 11,13,15, 17,19 | 10,12,14 ,16    | 9      |
| 3.            | Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual           | Menunda untuk menyelesaikan tugas yang telah direncanakan.                        | 21,23,25, 27,29 | 18,20,22 ,24    | 9      |
| 4.            | Melakukan tugas lain yang menarik dari pada mengerjakan tugas | Melakukan aktivitas lain yang dianggap bisa menghibur daripada mengerjakan tugas. | 31,33,35, 36,37 | 26,28,30 ,32,34 | 10     |
| <b>Total:</b> |                                                               |                                                                                   | 20              | 17              | 37     |

## 2. Burnout

Skala *burnout* digunakan untuk mengukur pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas X MAN 3 Jombang, yang akan disusun berdasarkan aspek-aspek dan indikator dari Maslach yang digunakan untuk mengungkapkan *burnout*. Skala *burnout* terdiri dari 18 aitem favorable dan 18 aitem unfavorable yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Maslach. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala adaptasi dari skala penelitian Siti Nur Faizah S.Psi. yang terdiri dari 36 aitem dan saat diujicobakan terdapat 5 aitem yang tidak valid namun masih dapat digunakan karena sudah mewakili masing-masing indikator.

Skala *burnout* disusun berdasarkan aspek-aspek yang diusulkan oleh Maslach et al. (2001):

Tabel 3.4 Blueprint skala *Burnout*

| No.           | Aspek                                          | Indikator                                                                     | Aitem                 |                       | Jumlah |
|---------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|               |                                                |                                                                               | Fav                   | Unfavo                |        |
| 1.            | <i>Emotional<br/>exhausting</i>                | Kelelahan dalam belajar                                                       | 1,3,5,7,9,1<br>1      | 2,4,6                 | 9      |
| 2.            | <i>Dipersona<br/>lization</i>                  | Cenderung melihat individu lain sebagai sumber masalah/stres.                 | 13,15,17,1<br>9,      | 8,10,12,1<br>4,16,18  | 10     |
| 3.            | <i>Low<br/>personal<br/>accomplis<br/>hmen</i> | Merasa bahwa usaha yang dilakukan tidak menghasilkan pencapaian yang berarti. | 21,23,25,2<br>7,29,31 | 20,22,24,<br>26,28,30 | 12     |
| <b>Total:</b> |                                                |                                                                               | 16                    | 15                    | 31     |

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Menurut Azwar (2022) mendefinisikan validitas dalam penelitian sebagai sejauh mana tingkat ketepatan suatu tes atau skala menjelaskan tujuan pengukuran yang dimaksudkan. Jika suatu pengukuran menghasilkan data yang tepat dan menggambarkan variabel yang diukur, khususnya seperti yang dimaksudkan oleh tujuan pengukuran, maka pengukuran tersebut dianggap valid. Suatu pengukuran dianggap akurat jika dilakukan dengan benar dan tepat; sebaliknya, validitasnya akan dianggap rendah jika tes tersebut memberikan hasil yang tidak berhubungan dengan tujuan penelitian.

Menurut Azwar (2022), jika metode pengumpulan data merupakan bagian penting dalam penelitian yang pada hakikatnya merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian. Metode pengumpulan data dalam penelitian memiliki tujuan untuk mengungkapkan fakta mengenai variabel-variabel yang diteliti. Tujuan pemahaman tersebut harus dicapai dengan cara atau metode yang efisien dan akurat.

Dapat diketahui bahwa dari total 40 item prokrastinasi akademik, terdapat 37 item yang dinyatakan valid. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian ini dikatakan valid karena aitem-aitem tersebut dapat mewakili setiap aspek dari keempat aspek prokrastinasi akademik dengan indeks validitas yang lebih kecil dari 0,05. Yang berarti setiap item yang valid memiliki pengaruh yang signifikan dengan skor total.

Dapat dilihat bahwa dari total 36 aitem *burnout*, terdapat 31 aitem yang dinyatakan valid. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian ini dikatakan valid karena aitem-aitem tersebut dapat mewakili setiap aspek dari keempat aspek prokrastinasi akademik dengan indeks validitas yang lebih kecil dari 0,05. Yang berarti setiap item yang valid memiliki pengaruh yang signifikan dengan skor total.

## 2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2022) Reliabilitas atau keandalan dalam penelitian adalah suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat keandalan yang tinggi. Reliabilitas juga memiliki nama atau istilah lain seperti konsistensi, kepercayaan, keterpercayaan, keajegan, dan lain sebagainya..

Salah satu alat ukur yang berkualitas adalah reliabel, yaitu alat ukur yang dapat menghasilkan skor yang cermat dan kesalahan penelitian yang cenderung kecil. Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan uji crochbach alpha. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas dalam rentang angka 0 sampai dengan 1. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1, maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, semakin rendah koefisien reliabilitas mendekati angka 0, maka semakin rendah pula reliabilitasnya.

Dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 27.00 untuk Windows.

## H. Analisis Data

Dalam upaya membuktikan adanya pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X MAN 3 Jombang, peneliti menggunakan teknik analisis data berupa analisis statistik deskriptif, uji asumsi klasik, dan regresi linier sederhana.

### 1. Analisis Deskriptif

Menurut Azwar (2022) mendefinisikan analisis deskriptif sebagai penerapan statistik untuk mempelajari data dengan cara mendeskripsikan data yang terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan penjelasan mengenai data yang diperoleh dari temuan penelitian. Penggunaan SPSS versi 27.00 for Windows dan Microsoft Office Excel 2007 membantu analisis deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini.

a. Statistik Mean Hipotetik

Menurut Azwar (2022) mendefinisikan statistik rata-rata hipotetik untuk melihat posisi relatif dalam kelompok. Dalam menggunakan statistik hipotetik, paling tidak mengacu pada populasi, karena makna tinggi rendahnya skor ditentukan pada populasi yang ada. Statistik rata-rata hipotetik memiliki rumus sebagai berikut.

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum \text{item yang diterima.}$$

b. Statistik Standar Deviasi

Menurut Azwar (2022) Statistik standar deviasi adalah angka yang mengukur penyebaran kelompok data terhadap nilai rata-rata data. Setelah mean atau rata-rata diketahui, langkah selanjutnya adalah mencari standar deviasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (i_{\max} - i_{\min})$$

Deskripsi:

SD = Standar Deviasi

$i_{\max}$  = Skor Aitem Tertinggi

$i_{\min}$  = Skor Aitem Terendah

c. Kategorisasi

Pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X MAN 3 Jombang dapat dilihat melalui tabel:

Tabel 3.5 Kategori

| Category | Score                             |
|----------|-----------------------------------|
| High     | $X > (M + 1SD)$                   |
| Medium   | $(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$ |
| Low      | $X < (M - 1SD)$                   |

Deskripsi:

X = Skor yang diperoleh subjek dalam skala

M = Mean

SD = Standard Deviasi

## **I. Uji Asumsi Klasik**

### **1. Uji Normalitas**

Dalam melakukan sebuah penelitian, uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam regresi variabel independen dan dependen atau bahkan keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Dengan demikian, terdapat ketentuan dalam melakukan uji normalitas, yaitu:

- a. Jika nilai Deviation from Linearity menunjukkan Sig. > 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh linear yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.
- b. Jika nilai Deviation from Linearity menunjukkan Sig. < 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh linear yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Dalam melakukan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 27.00 Microsoft for Windows dengan tujuan untuk kelancaran perhitungan.

### **2. Uji Linieritas**

Dalam melakukan sebuah penelitian, uji linearitas digunakan untuk menguatkan hasil penelitian. Tujuan dari uji linieritas adalah untuk memastikan apakah variabel independen dan dependen memiliki pengaruh yang berarti. Sebelum melakukan uji regresi linier atau uji lanjutan lainnya, setidaknya dilakukan uji linieritas. Adapun untuk memudahkan perhitungan, kami menggunakan SPSS versi 27.00 Microsoft for Windows untuk membantu uji linearitas dalam penelitian ini.

### **3. Uji Hipotesis**

- a. Uji Regresi Linier Sederhana

Menurut Azwar (2022) Uji regresi digunakan dalam analisis dengan tujuan untuk meramalkan, yaitu memprediksi variabel bebas dan variabel terikat. Karena hanya terdapat satu variabel independen dan

satu variabel dependen, maka pendekatan regresi yang digunakan adalah regresi linier sederhana, sesuai dengan judul penelitian. Pengaruh fungsional, atau pengaruh sebab akibat, antara variabel independen dan dependen menjadi dasar lain dari pendekatan ini. Oleh karena itu, aplikasi IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 27.00 for Windows digunakan dalam analisis penelitian ini, yang terdiri dari uji regresi linier langsung.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Lokasi Penelitian**

Berdasarkan lokasi penelitian yang dilakukan di MAN 3 Jombang, maka subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MAN 3 Jombang. MAN 3 Jombang merupakan salah satu Madrasah Aliyah Negeri yang terletak di Jl. Merpati, Tambak Rejo, Kec. Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur. Sekolah ini berada di bawah naungan Kementrian Agama Provinsi Jawa Timur yang diatur langsung oleh Yayasan PP. Bahrul Ulum dan memiliki berbagai berbagai jurusan yaitu jurusan IPA, IPS, dan Bahasa yang bertujuan untuk mencetak lulusan yang religius, kompeten, profesional, dan siap bersaing di dunia kerja maupun melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

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

Penelitian ini dilakukan selama 30 hari atau 1 bulan pada tanggal 5 Maret – 5 April 2025. Sasaran penelitian ini ditujukan pada kelas X-2, X-3, X7 MAN 3 Jombang dimana kelas tersebut merupakan kelas yang masuk dalam klasifikasi penelitian dilihat dari hasil observasi siswa dan wawancara pada guru Bimbingan Konseling MAN 3 Jombang.

#### **C. Rancangan Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara offline di MAN 3 Jombang dengan menyebarkan angket yang sudah dibuat oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen skala *burnout* dan skala prokrastinasi akademik. Pada tahap awal peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada guru Bimbingan Konseling.

Tahap kedua, peneliti melakukan penelitian dengan caramenyebarkan angket secara *offline* ke 3 kelas yaitu kelas X-2, X-3, dan X-7 dengan klasifikasi penelitian. Penyebaran dilakukan secara terorganisir dengan adanya koordinasi dengan guru Bimbingan Konseling sehingga dapat dipastikan semua responden menerima dan dapat mengerjakan angket dengan baik dan benar.

Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring dan luring melalui paper questionnaire. Metode tersebut dipilih karena memberikan kemudahan bagi peneliti serta memiliki keunggulan seperti memungkinkan pengumpulan data dalam jumlah besar dengan waktu yang cepat sehingga efisiensi waktu terjaga dan terkondisikan dengan baik.

## D. Hasil Penelitian

### 1. Uji Relibilitas dan Validitas

#### a. Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi

Tabel 4.1 Reliabilitas Skala Prokrastinasi

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .703                   | 38         |

Berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.703 adalah bahwa tes atau instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi yang baik antara item-itemnya. Dengan variasi lain, hasil yang diperoleh dari tes ini dapat diandalkan untuk mengukur konstruk atau variabel yang dimaksud. Nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0.5$  umumnya dianggap memadai untuk keperluan penelitian atau evaluasi, dan nilai 0.703 menunjukkan bahwa instrumen ini memenuhi standar keandalan yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut secara konsisten mengukur variabel atau konstruk yang diinginkan dengan baik.

#### b. Uji Reliabilitas Skala *Burnout*

Tabel 4.2 Reliabilitas Skala *Burnout*

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .657                   | 32         |

Berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.968 adalah bahwa tes atau instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi yang baik antara item-itemnya. Dengan variasi lain, hasil yang diperoleh dari tes ini dapat diandalkan untuk mengukur konstruk atau variabel yang dimaksud. Nilai *Cronbach's Alpha* > 0.5 umumnya dianggap memadai untuk keperluan penelitian atau evaluasi, dan nilai 0.657 menunjukkan bahwa instrumen ini memenuhi standar keandalan yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut secara konsisten mengukur variabel atau konstruk yang diinginkan dengan baik.

#### c. Uji Validitas

Tabel 4.3 Uji Validitas *Burnout*

| Correlations |                     |       |
|--------------|---------------------|-------|
| VAR000001    | Pearson Correlation | .532  |
|              | Sig. (2-tailed)     | <.001 |
| VAR000002    | Pearson Correlation | .100  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .100  |
| VAR000003    | Pearson Correlation | .532  |
|              | Sig. (2-tailed)     | <.001 |
| VAR000004    | Pearson Correlation | .569  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .261  |
| VAR000005    | Pearson Correlation | .200  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .045  |
| VAR000006    | Pearson Correlation | .100  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .100  |
| VAR000007    | Pearson Correlation | .520  |
|              | Sig. (2-tailed)     | <.001 |
| VAR000008    | Pearson Correlation | .234  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .018  |
| VAR000009    | Pearson Correlation | .248  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .014  |
| VAR000010    | Pearson Correlation | .100  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .100  |
| VAR000011    | Pearson Correlation | .223  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .028  |
| VAR000012    | Pearson Correlation | .001  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .999  |
| VAR000013    | Pearson Correlation | .248  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .014  |
| VAR000014    | Pearson Correlation | .121  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .100  |
| VAR000015    | Pearson Correlation | .144  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .100  |
| VAR000016    | Pearson Correlation | .131  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .100  |
| VAR000017    | Pearson Correlation | .411  |
|              | Sig. (2-tailed)     | <.001 |
| VAR000018    | Pearson Correlation | .248  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .014  |
| VAR000019    | Pearson Correlation | .057  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .100  |
| VAR000020    | Pearson Correlation | .234  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .018  |
| VAR000021    | Pearson Correlation | .492  |
|              | Sig. (2-tailed)     | <.001 |
| VAR000022    | Pearson Correlation | .144  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .100  |
| VAR000023    | Pearson Correlation | .374  |
|              | Sig. (2-tailed)     | <.001 |
| VAR000024    | Pearson Correlation | .069  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .493  |
| VAR000025    | Pearson Correlation | .100  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .100  |
| VAR000026    | Pearson Correlation | .128  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .100  |
| VAR000027    | Pearson Correlation | .602  |
|              | Sig. (2-tailed)     | <.001 |
| VAR000028    | Pearson Correlation | .444  |
|              | Sig. (2-tailed)     | <.001 |
| VAR000029    | Pearson Correlation | .100  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .100  |
| VAR000030    | Pearson Correlation | .095  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .547  |
| VAR000031    | Pearson Correlation | .100  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .100  |

Berdasarkan kriteria bahwa nilai Sig. (2-tailed) yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan validitas item yang memadai, maka dapat disimpulkan bahwa keseluruhan item dalam instrumen penelitian ini dinyatakan valid. Berdasarkan Tabel 4.3, seluruh item menunjukkan nilai signifikansi di

bawah 0,05, yang berarti setiap item memiliki pengaruh yang signifikan dengan total skor. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item dalam skala pengukuran memberikan kontribusi yang positif terhadap konstruk yang diukur. Dengan demikian, hasil ini memberikan keyakinan bahwa item-item tersebut secara signifikan merepresentasikan konstruk yang dimaksud dan dapat diandalkan dalam proses pengumpulan data. Temuan ini juga memberikan dukungan kuat terhadap validitas konstruk dari skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 4.4 Uji Validitas Prokrastinasi Akademik

| Item | Item Name                                    | Item Validity |
|------|----------------------------------------------|---------------|
| 1    | 1. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya  | 0.78          |
| 2    | 2. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya  | 0.78          |
| 3    | 3. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya  | 0.78          |
| 4    | 4. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya  | 0.78          |
| 5    | 5. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya  | 0.78          |
| 6    | 6. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya  | 0.78          |
| 7    | 7. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya  | 0.78          |
| 8    | 8. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya  | 0.78          |
| 9    | 9. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya  | 0.78          |
| 10   | 10. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 11   | 11. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 12   | 12. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 13   | 13. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 14   | 14. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 15   | 15. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 16   | 16. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 17   | 17. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 18   | 18. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 19   | 19. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 20   | 20. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 21   | 21. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 22   | 22. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 23   | 23. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 24   | 24. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 25   | 25. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 26   | 26. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 27   | 27. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 28   | 28. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 29   | 29. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |
| 30   | 30. Saya sering menunda-nunda pekerjaan saya | 0.78          |

Berdasarkan kriteria bahwa nilai dari *Sig. (2-tailed)* yang kecil dari 0,05 menunjukkan validitas item yang memadai. Berdasarkan tabel 4.3 keseluruhan aitem dinyatakan valid karena lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa keseluruhan besar item dalam skala pengukuran ini dinyatakan valid dan memberikan kontribusi positif terhadap penelitian.

Hasil ini memberikan keyakinan bahwa item-item tersebut secara signifikan terkait dengan konstruk yang diukur oleh skala dan dapat diandalkan dalam pengumpulan data untuk tujuan pengukuran yang dimaksudkan.

Hasil ini memberikan dukungan kuat terhadap validitas konstruk skala pengukuran tersebut.

## 2. Uji Asumsi Klasik

### a. Uji Normalitas

Tabel 4.5 Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                          |                | Unstandardized Residual |
|------------------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                        |                | 96                      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>         | Mean           | .0000000                |
|                                          | Std. Deviation | 7.62926136              |
| Most Extreme Differences                 | Absolute       | .097                    |
|                                          | Positive       | .085                    |
|                                          | Negative       | -.097                   |
| Test Statistic                           |                | .097                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>      |                | .026                    |
| Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup> | Sig            | .026                    |
|                                          | 99%            | .022                    |
|                                          | Confidence     | .030                    |

a. Calculated from data

b. Lilliefors Significance Correction

c. Lilliefors method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 926214481

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji normalitas dalam penelitian ini menyatakan bahwa pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi mendapatkan koefisien *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu bernilai sebesar 0,026, yang artinya

jika data memiliki signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka data dalam penelitian ini memiliki distribusi normal.

b. Uji Linieritas

Tabel 4.6 Uji Linieritas

Case Processing Summary

|                       | Cases    |         |          |         |       |         |
|-----------------------|----------|---------|----------|---------|-------|---------|
|                       | Included |         | Excluded |         | Total |         |
|                       | N        | Percent | N        | Percent | N     | Percent |
| Prokrastinasi*Bornout | 96       | 99.0%   | 1        | 1.0%    | 97    | 100.0%  |

Tabel *Case Processing Summary* menunjukkan bahwa dari total 97 data responden yang seharusnya dianalisis dalam uji linearitas antara variabel Prokrastinasi dan *Burnout*, sebanyak 96 data (99,0%) berhasil diikutsertakan dalam analisis, sedangkan 1 data (1,0%) tidak dapat digunakan atau tereliminasi, kemungkinan karena adanya data yang hilang atau tidak valid. Hal ini menunjukkan bahwa data yang dianalisis hampir seluruhnya lengkap dan layak digunakan untuk pengujian pengaruh linear antara kedua variabel tersebut.

### 3. Uji Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dilakukan untuk dapat mengetahui kelompok-kelompok responden dari data yang sudah di dapat. Pengujian ini akan diketahui responden yang berada pada Tingkat tinggi, sedang, dan rendah dalam tiap-tiap variabel. Untuk mengetahui kategorisasi Tingkat prokrastinasi dan *burnout* diperlukan *mean*, *standar deviasi*, *i max* dan *i min*. setelah dianalisis dengan menggunakan SPSS, maka diperoleh data hasil sebagai berikut.

Tabel 4.7 Hasil Uji Analisis Deskriptif

| Variabel | Minimum | Maximum | Mean  | td. Deviaton |
|----------|---------|---------|-------|--------------|
| X        | 97      | 81      | 96.05 | 7.018        |
| Y        | 96      | 74      | 85.86 | 4.939        |

Berdasarkan tabel *Descriptive Statistics* di atas, dapat diketahui bahwa variabel Y memiliki jumlah data sebanyak 97 responden dengan nilai minimum sebesar 81 dan maksimum sebesar 111. Nilai rata-rata (*mean*) dari variabel Y adalah 96,05 dengan standar deviasi sebesar 7,018, yang menunjukkan bahwa terdapat variasi atau penyebaran data yang cukup tinggi di sekitar rata-ratanya. Sementara itu, variabel X memiliki jumlah data sebanyak 96 responden dengan nilai minimum 74 dan maksimum 99. Rata-rata untuk variabel X adalah 85,86 dengan standar deviasi sebesar 4,939, yang menunjukkan penyebaran data yang relatif lebih kecil dibandingkan dengan variabel Y. Adapun jumlah data yang valid secara *listwise* (artinya hanya data responden yang memiliki nilai lengkap untuk kedua variabel X dan Y) adalah sebanyak 96. Secara keseluruhan, hasil ini memberikan gambaran awal tentang kecenderungan nilai dari masing-masing variabel serta sejauh mana data tersebar di sekitar nilai rata-rata, yang penting untuk dianalisis lebih lanjut dalam uji statistik berikutnya.

Tabel 4.8 Pembagian Kategorisasi

|        | X     | Y      |
|--------|-------|--------|
| TINGGI | 91    | 103    |
| SEDANG | 82-90 | 90-102 |
| RENDAH | 81    | 89     |

Berdasarkan Tabel 4.8 mengenai pembagian kategorisasi, dapat diketahui bahwa nilai variabel X dan Y dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Untuk variabel X, kategori tinggi

mencakup nilai 91 ke atas, sedang berada pada rentang 82 hingga 90, dan rendah pada nilai 81. Sementara itu, untuk variabel Y, kategori tinggi dimulai dari nilai 103 ke atas, sedang berada pada rentang 90 hingga 102, dan kategori rendah mencakup nilai 89 ke bawah. Kategorisasi ini memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai distribusi tingkat nilai masing-masing variabel, sehingga memudahkan dalam proses analisis lanjutan seperti pengelompokan responden berdasarkan tingkat capaian atau pengaruh antar variabel.

### 1. Tingkat Prokrastinasi

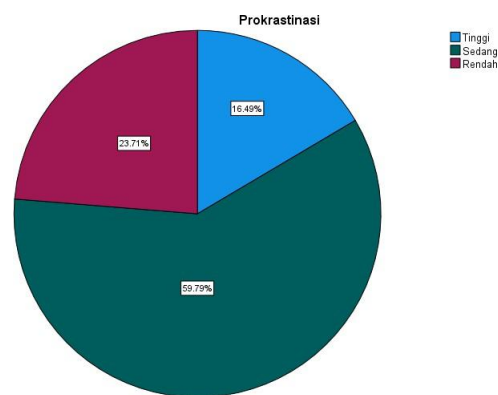
Berdasarkan Distribusi di atas, dapat ditentukan besarnya frekuensi untuk masing-masing kategori berdasarkan skor yang diperoleh. Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.9 Pengkategorian Prokrastinasi

| Kategori     | Frekuensi  | Persentase (%) |
|--------------|------------|----------------|
| Rendah       | 16         | 16,5 %         |
| Sedang       | 58         | 59,8%          |
| Tinggi       | 23         | 23,7 %         |
| <b>Total</b> | <b>129</b> | <b>100%</b>    |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat prokrastinasi di atas, dari total 97 responden, mayoritas berada pada kategori prokrastinasi sedang yaitu sebanyak 58 responden atau 59,8%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu cenderung memiliki kecenderungan menunda tugas dalam batas yang masih moderat. Sementara itu, sebanyak 23 responden (23,7%) berada pada kategori rendah, yang berarti mereka memiliki kebiasaan menunda tugas yang relatif kecil. Sebaliknya, hanya 16 responden (16,5%) yang termasuk dalam kategori prokrastinasi tinggi, mengindikasikan bahwa proporsi

individu dengan kecenderungan menunda tugas secara ekstrem cukup kecil. Data ini mencerminkan bahwa meskipun perilaku prokrastinasi masih ditemukan dalam populasi, sebagian besar individu belum menunjukkan tingkat prokrastinasi yang mengkhawatirkan.



Gambar 4.1 Presentase Pengkategorian Prokrastinasi

Berdasarkan diagram lingkaran di atas yang menunjukkan tingkat prokrastinasi, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 59,79%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas individu cenderung memiliki tingkat penundaan tugas yang moderat atau sedang, yang berarti mereka tidak terlalu sering menunda tugas, tetapi juga belum sepenuhnya terbebas dari kebiasaan tersebut. Sementara itu, sebanyak 23,71% responden termasuk dalam kategori rendah, yang menandakan bahwa sebagian kecil responden memiliki kecenderungan untuk menunda tugas dalam tingkat yang minim. Adapun responden dengan tingkat prokrastinasi tinggi berjumlah 16,49%, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil dari populasi yang menunjukkan perilaku prokrastinasi dalam level tinggi. Temuan ini memberikan gambaran umum bahwa prokrastinasi merupakan masalah yang cukup signifikan, meskipun mayoritas masih berada dalam kategori sedang.

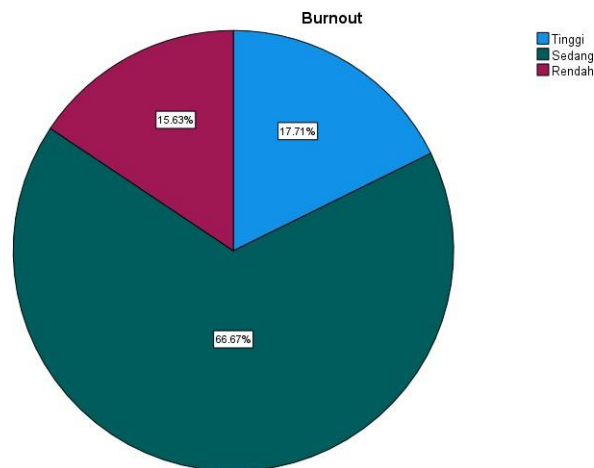
## 2. Tingkat Burnout

Berdasarkan Distribusi di atas, dapat ditentukan besarnya frekuensi untuk masing-masing kategori berdasarkan skor yang diperoleh. Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.10 Pengkategorian Burnout

| Kategori     | Frekuensi  | Persentase (%) |
|--------------|------------|----------------|
| Rendah       | 17         | 17,5 %         |
| Sedang       | 64         | 66 %           |
| Tinggi       | 15         | 15,5 %         |
| <b>Total</b> | <b>128</b> | <b>99%</b>     |
| Missing      | 1          | 1%             |
| <b>Total</b> | <b>129</b> | <b>100%</b>    |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat burnout di atas, dari total 97 responden, sebanyak 96 data dinyatakan valid, sedangkan 1 data tercatat *sebagai missing*. Dari data valid tersebut, mayoritas responden mengalami tingkat *burnout* sedang, yaitu sebanyak 64 orang atau 66,7%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu mengalami kelelahan emosional, fisik, atau mental pada tingkat yang tidak ekstrem namun cukup signifikan. Sebanyak 17 responden (17,7%) mengalami burnout tinggi, yang mengindikasikan adanya tekanan atau stres yang cukup serius dalam aktivitas mereka. Sementara itu, hanya 15 responden (15,6%) yang berada pada kategori burnout rendah, menunjukkan bahwa sebagian kecil dari populasi cenderung memiliki kondisi kelelahan yang masih dapat dikendalikan. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap manajemen stres dan keseimbangan beban kerja guna mencegah peningkatan burnout ke tingkat yang lebih tinggi.



Gambar 4.2 Presentase Pengkategorian Burnout

Berdasarkan diagram pie di atas, terlihat bahwa mayoritas responden mengalami tingkat *burnout* dalam kategori sedang, yaitu sebesar 66,67%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu berada dalam kondisi kelelahan yang cukup signifikan namun belum mencapai tahap kritis. Sementara itu, sebanyak 17,71% responden mengalami *burnout* tinggi yang dapat mengindikasikan adanya tekanan mental dan emosional yang serius. Adapun responden dengan tingkat burnout rendah hanya sebesar 15,63%, menandakan bahwa sebagian kecil saja yang memiliki kondisi stabil dan tidak terlalu terdampak kelelahan. Data ini menggambarkan perlunya perhatian khusus terhadap faktor-faktor penyebab *burnout* agar tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih parah.

#### 4. Uji Hipotesis

Tabel 4.11 Uji Regresi Linier Sederhana

Model Sumarry

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .068 <sup>a</sup> | .005     | -.006             | 7.04960                    |

a. Predictors: (Constant), VAR0001

Coefficients<sup>a</sup>

| Model |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig.  |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|-------|
|       |            | B                           | Std. Error | Beta                      |       |       |
| 1     | (Constant) | 104.258                     | 12.595     |                           | 8.278 | <.001 |
|       | X          | -.096                       | .146       | -.068                     | -.658 | .512  |

a. Dependent Variable : VAR0002

Berdasarkan hasil tabel di atas mengungkapkan nilai signifikansi (Sig.) lebih dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan dari tingkat prokrastinasi terhadap *burnout*. Sehingga hipotesis alternatif (*H<sub>a</sub>*) ditolak, yang berarti bahwa tidak ada pengaruh antara tingkat prokrastinasi terhadap *burnout* pada Siswa Kelas X MAN 3 Jombang.

Berdasarkan koefisien konstanta (angka konstan) dalam model regresi adalah 104.258. Ini berarti bahwa jika tidak ada tingkat prokrastinasi (X), nilai konsisten pemilihan karir (Y) diperkirakan sebesar 104.258. Selanjutnya, koefisien regresi untuk variabel *burnout* adalah -0,096. Ini berarti bahwa setiap peningkatan 1% prokrastinasi maka akan terjadi penurunan sebesar -0,096 dalam skor *burnout*. Nilai regresi yang negatif, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara tingkat prokrastinasi dan *burnout*, dan persamaan regresinya dapat dinyatakan sebagai  $Y=104.258-0,096X$ .

### 1. Pengaruh Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan bahwa R Square yang sebesar 0.05, dapat disimpulkan bahwa Burnout berpengaruh rendah terhadap prokrastinasi akademik sekitar 0,05% dari variasi dalam prokrastinasi dapat dijelaskan oleh tingkat burnout, sementara 99,5% sisanya mungkin dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti seperti regulasi diri, motivasi belajar, dan dukungan sosial. Keseluruhan, tabel ini memberikan informasi yang bermanfaat untuk memahami apakah terdapat pengaruh antara tingkat prokrastinasi terhadap burnout dalam konteks penelitian ini, dan dapat menjadi landasan bagi perancangan strategi pendukung dalam wawasan yang baru pada Siswa Kelas X MAN 3 Jombang.

## E. Pembahasan

### 1. Tingkat Burnout Akademik pada Siswa Kelas X MAN 3 Jombang

Tingkat *burnout* akademik pada siswa merupakan kondisi psikologis yang timbul akibat tekanan akademik yang berkepanjangan dan tidak tertangani dengan baik. Secara global, *burnout* ini ditandai oleh munculnya kelelahan emosional, berkurangnya minat terhadap proses belajar, serta perasaan tidak mampu mencapai prestasi yang diharapkan. Dalam konteks pendidikan modern yang penuh tuntutan, siswa di berbagai belahan dunia menghadapi tekanan dari sistem pendidikan yang kompetitif, ekspektasi orang tua, serta keharusan untuk tampil unggul secara akademik. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi performa belajar, tetapi juga berdampak serius terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan bahkan risiko putus sekolah.

Menurut teori yang dikembangkan oleh Maslach & Jackson (1981), burnout adalah sindrom psikologis akibat stres kronis yang tidak berhasil diatasi, dan terdiri dari tiga dimensi utama. Dimensi pertama adalah kelelahan emosional, yakni perasaan lelah secara mental dan emosional akibat beban tugas yang berlebihan. Kedua, depersonalisasi, yang merujuk

pada sikap sinis atau acuh tak acuh terhadap tugas atau lingkungan akademik, yang pada siswa bisa terlihat dalam bentuk kehilangan minat belajar atau merasa terasing dari kegiatan sekolah. Ketiga adalah penurunan pencapaian pribadi, yaitu perasaan tidak efektif dan hilangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik sendiri. Dalam konteks pendidikan, teori ini telah diadaptasi melalui instrumen seperti Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), yang menunjukkan bahwa burnout siswa seringkali dipicu oleh ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kapasitas psikologis siswa untuk menghadapinya.

Burnout akademik bukanlah gejala yang muncul secara tiba-tiba, melainkan hasil dari akumulasi tekanan yang tidak disertai dukungan atau strategi coping yang memadai. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan, guru, dan orang tua untuk menyadari sinyal-sinyal awal burnout dan menyediakan lingkungan belajar yang suportif dan seimbang. Penerapan teori Maslach dan Jackson dalam konteks akademik membantu kita memahami bahwa burnout siswa mencerminkan kegagalan sistem dalam memenuhi kebutuhan emosional, sosial, dan kognitif siswa, bukan semata-mata kelemahan pribadi siswa dalam menghadapi tantangan belajar.

Penelitian ini mengungkap bahwa dari 96 data valid, mayoritas siswa kelas X MAN 3 Jombang sebanyak 64 orang atau 66,7 % mengalami burnout akademik pada kategori sedang, di mana mereka menunjukkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian pribadi pada tingkat moderat. Sementara itu, 17 siswa (17,7 %) tergolong mengalami burnout tinggi, mencerminkan tekanan akademik dan mental yang serius, dan hanya 15 siswa (15,6 %) yang berada pada tingkat burnout rendah, menandakan bahwa sebagian kecil siswa masih memiliki ketahanan emosional yang cukup baik. Distribusi ini memperlihatkan bahwa meskipun beban tugas pesantren dan akademik menciptakan kelelahan fisik dan psikologis, sebagian besar siswa masih mampu mempertahankan fungsi harian mereka dalam batas toleransi tertentu.

Secara konseptual, burnout akademik terdiri dari tiga dimensi utama emosional-exhaustion (kelelahan emosional), depersonalization (sikap acuh tak acuh atau sinis terhadap tugas), dan low personal accomplishment (perasaan tidak berdaya dalam mencapai hasil bermakna) sebagaimana dikemukakan oleh Maslach & Jackson (1981). Level sedang yang dominan ini sejalan dengan temuan Reditayani & Susilawati (2021) bahwa individu pada kategori burnout moderat umumnya masih memiliki sumber daya psikologis seperti resiliensi dan dukungan sosial untuk menahan tekanan sehingga belum terjerumus ke dalam kelelahan kronis yang memerlukan intervensi intensif.

Faktor penyebab utama burnout sedang hingga tinggi pada siswa ini antara lain metode pembelajaran yang monoton tanpa variasi, beban tugas yang terus-menerus tanpa jeda rekreasi, serta tekanan mental berkepanjangan akibat kombinasi aktivitas pesantren dan akademik Fotriani et al. (2024). Selain itu, Rahayu & Nishfa (2022) menekankan bahwa ketegangan mental yang berkepanjangan tanpa adanya mekanisme penyegaran baik fisik maupun kognitif akan mempercepat munculnya kelelahan yang menurunkan kemampuan konsentrasi dan motivasi siswa

Melihat karakteristik burnout pada tingkat sedang dan tinggi inilah, sangat penting bagi MAN 3 Jombang untuk mengimplementasikan program manajemen stres terpadu misalnya pelatihan relaksasi, rotasi metode pengajaran, dan peningkatan support system antarteman serta guru pembimbing sesuai rekomendasi Orpina & Prahara (2019) agar kelelahan akademik tidak berkembang menjadi gangguan fungsi sehari-hari atau berdampak negatif pada prestasi dan kesehatan mental jangka panjang. Dengan demikian, intervensi psikososial dan peningkatan keseimbangan beban kerja menjadi langkah kunci untuk menurunkan proporsi burnout tinggi dan memperkuat ketahanan siswa menghadapi tuntutan akademik dan pesantren.

## **2. Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X MAN 3 Jombang**

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan siswa untuk secara sadar menunda penyelesaian tugas-tugas akademik seperti belajar untuk ujian, mengerjakan pekerjaan rumah, atau menyelesaikan proyek, meskipun mereka mengetahui bahwa penundaan ini dapat membawa konsekuensi negatif. Secara global, fenomena ini terjadi secara luas dan lintas budaya, bahkan diperkirakan sekitar 50-70% siswa rutin melakukan prokrastinasi, dan sekitar 20-30% mengalami dampak serius terhadap prestasi akademik serta kesejahteraan psikologis mereka. Prokrastinasi ini bukan hanya disebabkan oleh kemalasan, melainkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya regulasi diri, tekanan akademik, kecemasan, hingga pengaruh budaya dalam memandang waktu dan keberhasilan Hen & Goroshit (2018).

Menurut Ferrari et al. (1995), salah satu tokoh terkemuka dalam studi prokrastinasi, perilaku ini bukan sekadar kebiasaan buruk atau masalah manajemen waktu, melainkan mencerminkan gaya hidup dan mekanisme pertahanan psikologis yang kompleks. Ferrari membagi prokrastinator ke dalam tiga kategori: mereka yang menunda untuk mencari sensasi atau tekanan dari tenggat waktu (*arousal procrastinators*), mereka yang menunda karena ingin menghindari rasa takut akan kegagalan atau kesuksesan (*avoidant procrastinators*), dan mereka yang menunda karena tidak mampu mengambil keputusan (*decisional procrastinators*). Dalam konteks akademik, tipe *avoidant* sering kali ditemukan pada siswa yang merasa cemas terhadap hasil akhir dan memilih menunda sebagai cara untuk melindungi harga diri. Pendekatan Ferrari menekankan bahwa prokrastinasi bukan hanya soal perilaku yang dapat diatur dengan jadwal, tetapi menyangkut dinamika psikologis yang lebih dalam yang memengaruhi identitas, emosi, dan pengambilan keputusan siswa.

Penelitian ini mengungkap bahwa dari 97 data valid, mayoritas siswa kelas X MAN 3 Jombang sebanyak 57 orang atau 59,4 % mengalami prokrastinasi akademik pada kategori sedang, di mana mereka cenderung menunda memulai atau menyelesaikan tugas, lambat dalam mengerjakan pekerjaan akademik, dan lebih memilih melakukan aktivitas lain ketimbang menyelesaikan tugas sekolah, tetapi masih dalam tingkat yang belum ekstrem. Sementara itu, 22 siswa (22,9 %) tergolong mengalami prokrastinasi tinggi, menandakan adanya masalah serius dalam manajemen waktu dan disiplin akademik, sedangkan hanya 17 siswa (17,7 %) yang berada pada tingkat prokrastinasi rendah, menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa mampu mengelola tugas akademik mereka dengan efektif. Distribusi ini memperlihatkan bahwa meskipun tekanan akademik dan aktivitas pesantren cukup besar, sebagian besar siswa masih mempertahankan kontrol waktu mereka dalam batas toleransi yang relatif moderat.

Secara konseptual, prokrastinasi akademik melibatkan empat aspek utama penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, kelambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara perencanaan dan pelaksanaan, serta kecenderungan memilih aktivitas lain yang lebih menarik sebagaimana dirumuskan oleh Ferrari et al. (1995). Dominasi kategori sedang ini sejalan dengan temuan Aini dan Mahardayani (2017) yang menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat prokrastinasi moderat biasanya masih memiliki kesadaran tentang konsekuensi dari penundaan, tetapi kurang dalam pengelolaan waktu dan motivasi diri, sehingga penundaan dilakukan lebih karena faktor situasional daripada karena ketidakmampuan total.

Adapun faktor utama yang menyebabkan tingginya tingkat prokrastinasi di kalangan siswa ini meliputi manajemen waktu yang buruk, kebosanan terhadap metode pembelajaran yang monoton, tekanan akademik yang terus-menerus, serta distraksi sosial seperti keterlibatan dalam

aktivitas non-akademik Hakim (2005) & Ardiansyah & Indrawati (2017). Selain itu, Wilkinson dan Sherman (2019) juga mencatat bahwa kurangnya rasa percaya diri terhadap hasil kerja sendiri memperparah kecenderungan untuk menunda tugas. Oleh karena itu, MAN 3 Jombang sangat perlu mengimplementasikan program-program peningkatan manajemen diri siswa seperti pelatihan manajemen waktu, teknik pengaturan tujuan akademik, serta penyegaran metode pengajaran agar siswa terdorong untuk menyelesaikan tugas secara lebih tepat waktu dan efektif.

### **3. Pengaruh Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X MAN 3 Jombang**

Penelitian ini menunjukkan bahwa burnout tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X MAN 3 Jombang, dengan nilai  $R^2$  hanya sebesar 0,05% dan  $p > 0,05$ . Artinya, variabilitas tingkat prokrastinasi akademik hanya dapat dijelaskan oleh burnout sebesar 0,05%, sedangkan 99,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti seperti regulasi diri, motivasi belajar, dan dukungan sosial.

Meskipun hasil uji regresi linier menunjukkan bahwa burnout tidak memiliki pengaruh signifikan secara keseluruhan terhadap prokrastinasi akademik, analisis teoritis terhadap masing-masing aspek burnout yang dikemukakan oleh Maslach & Jackson (1981) membuka ruang untuk pemahaman yang lebih mendalam. Salah satu aspek yang dianggap paling relevan dalam memengaruhi perilaku menunda tugas akademik adalah *reduced personal accomplishment*, yaitu perasaan tidak mampu dan ketidakpuasan terhadap pencapaian diri dalam menjalankan tugas.

Siswa yang mengalami *reduced personal accomplishment* cenderung merasa bahwa apa yang mereka kerjakan tidak akan membuahkan hasil yang memuaskan. Perasaan ini secara langsung

berkaitan dengan rendahnya *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas Bandura (1997). Rendahnya *self-efficacy* terbukti dalam berbagai penelitian sebagai prediktor kuat perilaku prokrastinasi, karena siswa dengan persepsi negatif terhadap kompetensinya cenderung menghindari tugas sebagai bentuk proteksi diri dari kegagalan Ferrari (1995) & Klassen et al. (2008).

Senécal et al. (2003) juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi akademik yang dikendalikan secara eksternal, serta perasaan tidak efektif, menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa perasaan tidak berhasil atau rendahnya pencapaian pribadi dalam dimensi burnout dapat memperbesar kemungkinan siswa menunda tugas sebagai mekanisme coping terhadap rasa tidak berdaya atau ketakutan akan kegagalan.

Dengan demikian, meskipun pengaruh burnout secara keseluruhan terhadap prokrastinasi akademik tidak signifikan, aspek *reduced personal accomplishment* memiliki korelasi teoritis dan empiris yang kuat dengan kecenderungan menunda tugas. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan efikasi diri dan penguatan persepsi keberhasilan akademik dapat menjadi langkah preventif terhadap perilaku prokrastinasi, terlepas dari keberadaan gejala burnout lainnya.

Temuan berbeda menunjukkan bahwa burnout tidak selalu menjadi faktor utama dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Artinya, meskipun siswa mengalami kelelahan secara emosional maupun fisik akibat beban akademik dan aktivitas pesantren, mereka belum tentu menunda penyelesaian tugas-tugas akademik. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori *coping* dari Lazarus (1984), yang menyatakan bahwa individu memiliki mekanisme berbeda dalam merespons stres. Beberapa siswa yang mengalami burnout justru dapat mengembangkan strategi coping aktif

seperti menyelesaikan tugas lebih awal untuk menghindari beban tambahan di kemudian hari.

Selain itu, hasil ini diperkuat oleh penelitian Klassen et al. (2010) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi lebih dipengaruhi oleh rendahnya *self-regulated learning* dan motivasi intrinsik daripada oleh burnout. Dengan kata lain, siswa dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi masih mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu meskipun berada dalam kondisi burnout.

Selain itu, penelitian oleh Faizah Ali et al. (2021) menemukan bahwa tingkat distress psikologis dan *burnout* tidak secara langsung berkorelasi dengan prokrastinasi, terutama ketika siswa memiliki strategi coping atau dukungan sosial yang baik. Ini menunjukkan bahwa dalam konteks lingkungan yang suportif seperti pesantren, burnout tidak secara otomatis menghasilkan perilaku menunda.

Temuan ini menjadi indikator bahwa *burnout* bukan satu-satunya prediktor utama dari prokrastinasi akademik. Variabel lain seperti regulasi diri, efikasi diri, motivasi internal, dan manajemen waktu kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih besar. Dalam konteks siswa MAN 3 Jombang yang berada di lingkungan pesantren, nilai tanggung jawab, kedisiplinan, dan rutinitas terstruktur juga mungkin turut mempengaruhi bagaimana mereka merespons tekanan akademik dan menghindari prokrastinasi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam memahami perilaku prokrastinasi akademik. Fokus tidak hanya pada faktor kelelahan atau burnout, tetapi juga pada penguatan regulasi diri, pemberian dukungan psikososial, serta pembinaan motivasi belajar yang berkelanjutan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan, serta temuan yang diperoleh dari penelitian mengenai pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas X MAN 3 Jombang, maka dapat disimpulkan beberapa hal penting sebagai berikut:

##### **1. Tingkat Burnout Akademik Siswa**

Mayoritas siswa kelas X MAN 3 Jombang mengalami burnout pada tingkat sedang, yakni sebanyak 64 siswa (66,7%) dari total 96 responden. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa menghadapi tekanan akademik dan kelelahan emosional dalam intensitas sedang, yang masih memungkinkan mereka berfungsi secara akademik. Sementara itu, 17,7% siswa mengalami burnout tinggi yang memerlukan perhatian lebih, dan 15,6% mengalami burnout rendah. Keadaan ini menekankan pentingnya intervensi preventif dan promotif agar burnout tidak berkembang menjadi masalah psikologis yang serius.

##### **2. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa**

Sebagian besar siswa juga menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, yakni sebanyak 58 siswa (59,8%) dari 97 responden. Sebanyak 23,7% berada dalam kategori rendah dan 16,5% tergolong tinggi. Artinya, meskipun sebagian besar siswa belum mengalami gangguan akademik signifikan, terdapat siswa dengan kecenderungan menunda tugas secara ekstrem yang berpotensi menghambat prestasi mereka apabila tidak ditangani.

##### **3. Pengaruh Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik**

Penelitian ini menunjukkan bahwa burnout tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X MAN 3 Jombang, dengan nilai  $R^2$  hanya sebesar 0,05% dan  $p > 0,05$ . Artinya, variabilitas tingkat prokrastinasi akademik hanya dapat dijelaskan oleh burnout sebesar 0,05%, sedangkan 99,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-

faktor lain yang tidak diteliti seperti regulasi diri, motivasi belajar, dan dukungan sosial.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak yang berkepentingan dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran dan kesehatan mental siswa:

### **1. Untuk Pihak Sekolah dan Guru**

Pihak sekolah diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan bervariasi untuk menekan kejenuhan yang memicu burnout. Diperlukan variasi metode pengajaran serta integrasi pelatihan soft skill seperti manajemen waktu dan teknik relaksasi. Program seperti mindfulness atau student support group juga bisa dikembangkan untuk memperkuat kesejahteraan emosional siswa.

### **2. Untuk Siswa**

Siswa perlu diberdayakan untuk mengembangkan keterampilan self-regulation, mengenali pola prokrastinasi, dan membangun disiplin dalam menyelesaikan tugas. Siswa juga perlu didorong untuk mengevaluasi kebiasaan belajar mereka dan memprioritaskan tugas yang penting daripada menghabiskan waktu pada aktivitas yang kurang produktif.

### **3. Untuk Peneliti Selanjutnya**

Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang lebih berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, seperti *self-efficacy*, regulasi emosi, kontrol diri, atau bahkan faktor lingkungan sosial. Pendekatan *mixed-methods* dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan kontekstual terhadap perilaku prokrastinasi dalam berbagai situasi belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*.
- Freudenberger, H. J. (1980). Burnout: The high cost of high achievement.
- Hakim, T. (2005). Belajar secara efektif.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Saputra, R., Katharina Korohama, K. E., Septya Suarja, Mp., Hj Nurjanah, K., Justin Foera-era Lase, M., Hindasyah Suryadi, S., Hesty Nurrahmi, Mp., & Musdalifah Nihaya, Mp. (2024). Buku Ajar Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling. [www.buku.sonpedia.com](http://www.buku.sonpedia.com)
- Syafarudi, Ahmad Syarqawi, D. N. A. S. (2019). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik. In Perdana Publishing.

### Jurnal

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Akmal Mundiri, & Ana Muthmainnah. (2021). Power and Ability in Increasing Compliance; the Origin of Leaders' Influence in Pesantren. *Managere: Indonesian Journal of Educational Management*, 3(3), 211–224.  
<https://doi.org/10.52627/managere.v3i3.117>
- Amelia, M., Arief, Y., & Hidayat, A. (2019). Hubungan Antara Kedisiplinan Melaksanakan Shalat Wajib Dengan Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *An-Nafs : Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 44–54.
- Amini, Z. (2018). *Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari*

*Locus Of Control pada Siswa SMA Bina Taruna Surabaya.*

Ardiansyah, A., & Indrawati, E. (2017). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik pada santri asrama MTS Pondok Pesantren Pabelan Magelang. *Jurnal Empati*, 2(4), 1–10.

<https://media.neliti.com/media/publications/62396-ID-hubungan-antara-penyesuaian-diri-dengan.pdf>

Arikunto, S. (2017). *PROSEDUR PENELITIAN SUATU PENDEKATAN PRAKTEK*.

Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>

Atfilah, D. (2021). Dukungan Sosial Orangtua, Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Farmasi Depok. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 1–7. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.21>

Azwar, S. (2022). *PENYUSUNAN SKALA PSIKOLOGI*.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *Macmillan*.

Ellis, A., & Knaus, W. J. (2018). Overcoming procrastination (New York, Institute for Rational Living). *Scientific Research*, 1(7), 1–11.

Erfelina, A., & Edianti, A. (2017). Hubungan antara kesiapan kerja dengan ketakutan menghadapi kegagalan pada siswa SMK Negeri 1 Blora. *Jurnal Empati*, 6(1), 17–20.

Faizah Ali et al. (2021). *Psychological Distress and Burnout. The Duo Phenomena Among Medical Officers in a Tertiary Hospital In Malaysia*.

Faizah, S. N. (2021). *PENGARUH BURNOUT TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA ANAK PANTI ASUHAN DI KOTA SEMARANG*. 30701601969.

Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi pada

- Mahasiswa. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47–57. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.567>
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both?. In *Journal of Research in Personality*.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*.
- Firdausi, N. I. (2020). PENGARUH BURNOUT TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI MTS. AL- JAM'İYATUL WASHLIYAH TEMBUNG. In *Kaos GL Dergisi* (Vol. 8, Issue 75). <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>  
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049>  
<http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391>  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2019). Teori-teori psikologi. *Repository Iainkediri*.
- Habe, H., & Ahiruddin, A. (2017). Sistem Pendidikan Nasional. *Ekombis Sains: Jurnal Ekonomi, Keuangan Dan Bisnis*, 2(1), 39–45. <https://doi.org/10.24967/ekombis.v2i1.48>
- Hakim, T. (2005). *Belajar secara efektif*.
- I Setiawan. (2020). *PENERAPAN TEKNIK SELF REGULATED LEARNING DALAM MEREDUKSI TINGKAT ACADEMIC BURNOUT SISWA DI SEKOLAH MAN 1 WATANSOPPENG*.
- Indriani, F. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi Terhadap Prokratinasi Dalam Penyelesaian Skripsi. *Journal of Science and Social Research* , 7(2), 384–392.
- Khairuddin. (2022). Peranan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Lingkup

- Pendidikan. In *Jurnal Pendidikan Tambusai* (Vol. 6, Issue 1, pp. 405–408).
- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y. F., & Yeo, L. S. (2010). Academic procrastination in two settings: Motivation correlates, behavioral patterns, and negative impact of procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*, 59(3), 361–379. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2009.00394.x>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., Ziraluo, M., Magdalena Duha, M., Laia, B., & Luahambowo, B. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Tatema Telaumbanua*, 10(11), 162–168.
- Laia, B., Florina, S., Zagoto, L., Venty, Y. T., Duha, A., Telaumbanua, K., Sari, I. P., Ziraluo, M., Duha, M. M., & Laia, B. (2022). *KABUPATEN NIAS SELATAN*. 1, 162–168.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Legiran, L., Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2019). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*.
- Martia Fotriani, Affan Yusra, & Nelyahardi Gutji. (2024). Pengaruh Strategi Pembelajaran Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1441–1452. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5853>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *BURNOUT Christina Maslach 1, Wilmar B. Schaufeli 2, Michael P. Leiter 3* 1. 397–422.
- Monks, C., Ortega Ruiz, R., & Torrado Val, E. (2017). Unjustified aggression in preschool. *Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 28(6), 458.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019a). *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING Self-efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja*. 3(2), 119–130.  
<https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019b). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Rahayu, F. S., Fikriyah, Dianasari, & Nishfa, R. M. (2022). Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa Prodi Pgsd Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(1), 326–332.
- Rahayu, F. S., & Nishfa, R. M. (2022). *JurnalCakrawalaPendas KEJENUHAN BELAJAR DARING PADA MAHASISWA PRODI PGSD DI MASA PANDEMI COVID-19*. 8(1), 326–332.
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86.  
<https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Saputra, R., Katharina Korohama, K. E., Septya Suarja, Mp., Hj Nurjanah, K., Justin Foera-era Lase, M., Hindasyah Suryadi, S., Hesty Nurrahmi, Mp., & Musdalifah Nihaya, Mp. (2024). *Buku Ajar Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. [www.buku.sonpedia.com](http://www.buku.sonpedia.com)
- Sayyid Muhammad Nuh. (1993). *Penyebab Gagalnya Dakwah*.  
<https://books.google.co.id/books?id=ifQirx5dP4gC&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>

- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), 135–145. <https://doi.org/10.1002/ejsp.144>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates*. (pp. 31(4), 503.).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta. Sianipar, R., & Salim, V.
- Supardi, S., Subekty, A. D., & Neuzil, S. G. (2019). *Geological Society of America*.
- Syafarudi, Ahmad Syarqawi, D. N. A. S. (2019). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik. In *Perdana Publishing*.
- Wenefrida Ardhian Ayu Hardiani. (2021). Pengaruh Work Family Conflict Dan Beban Kerja Terhadap Burnout dan Dampaknya Pada Cyberloafing. *Jurnal Visi Manajemen*, 7(1), 14–30. <https://doi.org/10.56910/jvm.v7i1.149>
- Wilkinson, T. W., & Sherman, T. M. (2019). Perceptions and actions of distance educators on academic procrastination. *American Journal of Distance Education*, 4(3), 47–5.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*.

#### **Hukum dan Peraturan**

- Habe, H., & Ahiruddin, A. (2017). Sistem Pendidikan Nasional. *Ekombis Sains: Jurnal Ekonomi, Keuangan Dan Bisnis*, 2(1), 39–45.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Surat Mahasiswa

<https://apps-psikologi.uin-malang.ac.id/sisbak/cetakSipsUse...>

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: [psi.uin-malang.ac.id](http://psi.uin-malang.ac.id)

Nomor : 367/FPsi.1/PP009/3/2025

07 Maret 2025

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.  
 Kepala MAN 3 Jombang  
 Jl. Merpati, Tambak Rejo, Kec. Jombang, Kabupaten  
 Jombang, Jawa Timur 61419  
 di Tempat

*Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.*

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : MUHAMMAD NAQUIB L-HUDA/210401110233  
 Tempat Penelitian : MAN 3 Jombang  
 Judul Skripsi : PENGARUH BURNOUT TERHADAP PROKRASTINASI  
 SISWA KELAS X MAN 3 JOMBANG  
 Dosen Pembimbing : 1. Muchamad Adam Basori, MA (TESOL).  
 2. Dr. Muallifah, MA.  
 Tanggal Penelitian : 05-03-2025 s.d 05-04-2025  
 Model Kegiatan : Offline

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

*Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.*

a.n. Dekan,  
 Wakil Dekan Bidang Akademik,

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



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN JOMBANG  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 3**

Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas Jombang  
Jalan Merpati Tambakberas Jombang Kode Pos 61451 Telepon (0321) 862352 Faximili 0321-855537  
Website: www.mantambakberas.sch.id E-Mail : tu@mantambakberas.com

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor: 577/Ma.13.12.03/PP.00.6/04/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **SUTRISNO, S.Pd.**  
NIP : 196812272005011001  
Pangkat / Gol. Ruang : Pembina ( IV/a )  
Jabatan : Kepala Madrasah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa identitas di bawah ini:

Nama : **Muhammad Naquib L-Huda**  
NIM : 210401110233  
TTL : Kediri, 17 Oktober 2002  
Alamat : Jl. Raung No.175 Kel. Banjarmati Kec Mojoroto Kota Kediri  
Program Studi : Psikologi  
Perguruan Tinggi : UIN Malang

Telah melaksanakan kegiatan Penelitian di MAN 3 Jombang:

Judul Penelitian : Pengaruh *Burnout* Terhadap Prokrastinasi Siswa Kelas X MAN 3 Jombang  
Waktu Penelitian : 5 Maret 2025 s.d. 5 April 2025

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 16 April 2025  
Kepala Madrasah,



SUTRISNO



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : Xcg8gN

## Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

**KUESIONER PENELITIAN**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Berikan tanda check list (√) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan anda. Setiap pernyataan hanya diperbolehkan memilih satu jawaban.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

**SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK**

| NO  | PERNYATAAN                                                                                            | SS | S | TS | STS |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1.  | Saya menunda mengerjakan tugas                                                                        |    |   |    |     |
| 2.  | Saat guru memberikan tugas, saya langsung mengerjakannya                                              |    |   |    |     |
| 3.  | Menunda pekerjaan bukanlah masalah bagi saya                                                          |    |   |    |     |
| 4.  | Saya langsung mengerjakan tugas secara bertahap                                                       |    |   |    |     |
| 5.  | Saya cenderung menunda mencari referensi untuk tugas saya                                             |    |   |    |     |
| 6.  | Tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak, sehingga saya tidak ingin menunda untuk mengerjakannya |    |   |    |     |
| 7.  | Saya tidak segera mengerjakan tugas saya                                                              |    |   |    |     |
| 8.  | Referensi yang diberikan untuk tugas saya sudah siap.                                                 |    |   |    |     |
| 9.  | Saya selalu menunda pekerjaan saya apabila mood saya sedang kurang baik                               |    |   |    |     |
| 10. | Saya berusaha mengerjakan tugas sebelum batas waktu pengumpulan                                       |    |   |    |     |
| 11. | Saya memerlukan waktu yang lama untuk mengerjakan tugas                                               |    |   |    |     |
| 12. | Saya sudah memahami materi tugas saya                                                                 |    |   |    |     |
| 13. | Saya merasa kesulitan dalam mencari materi tugas saya                                                 |    |   |    |     |

|     |                                                                                        |  |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 14. | Saya dapat mengerjakan tugas tepat waktu                                               |  |  |  |  |
| 15. | Saya terlambat mengerjakan tugas daripada teman-teman saya                             |  |  |  |  |
| 16. | Tanpa dibantu teman, saya dapat menyelesaikan tugas tepat waktu                        |  |  |  |  |
| 17. | Rencana saya untuk mengerjakan tugas hari ini gagal karena mengerjakan kegiatan lain   |  |  |  |  |
| 18. | Walaupun banyak kegiatan pondok, saya tetap mengerjakan tugas saya sesuai rencana saya |  |  |  |  |
| 19. | Jika tidak dibantu oleh teman maka saya akan terlambat dalam mengumpulkan tugas        |  |  |  |  |
| 20. | Pekerjaan yang saya rencanakan dapat terselesaikan dengan baik                         |  |  |  |  |
| 21. | Saya sering mengubah rencana untuk mencari bahan referensi untuk tugas saya            |  |  |  |  |
| 22. | Saya berusaha bertanya kepada orang yang lebih paham tentang tugas saya                |  |  |  |  |
| 23. | Saya mengerjakan tugas apabila waktunya sudah mendekati tenggat waktu                  |  |  |  |  |
| 24. | Saya akan menyelesaikan tugas secepat mungkin sesuai target saya                       |  |  |  |  |
| 25. | Saya sering melakukan pekerjaan lain daripada pekerjaan yang sudah saya rencanakan     |  |  |  |  |
| 26. | Saya tidak menghiraukan ajakan teman teman saya untuk bermain                          |  |  |  |  |
| 27. | Saya selalu mengerjakan tugas dari sekolah ketika waktu sudah mepet                    |  |  |  |  |
| 28. | Mengerjakan tugas adalah hal yang utama                                                |  |  |  |  |
| 29. | Saya menunda mengerjakan tugas walaupun saya sudah merencanakannya                     |  |  |  |  |
| 30. | Saya tetap mengerjakan tugas walaupun saya sudah mengantuk                             |  |  |  |  |
| 31. | Saya memilih untuk bercanda gurau daripada mengerjakan                                 |  |  |  |  |

|            |                                                                                                   |  |  |  |  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|            | tugas                                                                                             |  |  |  |  |
| <b>32.</b> | Saya akan bertanya kepada teman yang lebih paham mengenai tugas saya                              |  |  |  |  |
| <b>33.</b> | Saya lebih suka mengerjakan hal yang menyenangkan agar terhindar dari kejenuhan mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| <b>34.</b> | Saya suka menggunakan waktu belajar untuk berdiskusi dengan teman mengenai pelajaran sekolah      |  |  |  |  |
| <b>35.</b> | Saya lebih suka menggunakan waktu belajar untuk mengobrol dengan teman                            |  |  |  |  |
| <b>36.</b> | Saya lebih suka menggunakan waktu belajar dari pada mengobrol kepada teman saya                   |  |  |  |  |
| <b>37.</b> | Ketika waktu belajar tiba, saya senang mengobrol hal-hal yang tidak perlu kepada teman saya       |  |  |  |  |

### SKALA BURNOUT

| NO  | PERNYATAAN                                                                           | SS | S | TS | STS |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1.  | Banyaknya kegiatan di pondok dan sekolah membuat saya lelah                          |    |   |    |     |
| 2.  | Saya menikmati banyaknya kegiatan di pondok dan sekolah                              |    |   |    |     |
| 3.  | Saya merasa ketika rutinitas di pondok dan di sekolah padat, saya menjadi emosi      |    |   |    |     |
| 4.  | Saya senang ketika ada banyak kegiatan di pondok yang bisa saya lakukan              |    |   |    |     |
| 5.  | Saya sering merasa letih setelah melakukan banyak kegiatan di pondok dan sekolah     |    |   |    |     |
| 6.  | Saya masih bisa mengontrol emosi meski banyak kegiatan yang menguras energi          |    |   |    |     |
| 7.  | Kegiatan yang saya jalani membuat saya stress                                        |    |   |    |     |
| 8.  | Saya selalu berfikir positif dengan orang disekeliling saya                          |    |   |    |     |
| 9.  | Kelelahan akibat banyaknya kegiatan membuat saya tidak bisa konsentrasi saat belajar |    |   |    |     |
| 10. | Saya tidak mudah iri dengan apa yang didapat oleh teman saya                         |    |   |    |     |
| 11. | Saya merasa terbebani dengan banyaknya kegiatan di pondok                            |    |   |    |     |
| 12. | Saya tidak mudah iri dengan apa yang didapat oleh teman saya                         |    |   |    |     |
| 13. | Saya akan berfikiran negatif apabila ada teman yang mendekati saya                   |    |   |    |     |
| 14. | Saya senang apabila teman saya mendapatkan nilai bagus                               |    |   |    |     |
| 15. | Saya mudah merasa iri dengan pencapaian teman                                        |    |   |    |     |

|     |                                                                                            |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|     | saya                                                                                       |  |  |  |  |
| 16. | Saya ikut senang apabila ada teman saya yang berprestasi                                   |  |  |  |  |
| 17. | Saya akan menjaga jarak jika bertemu dengan orang yang belum saya kenal                    |  |  |  |  |
| 18. | Saya merasa teman-teman saya menyukai saya                                                 |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa teman saya tidak peduli dengan saya                                            |  |  |  |  |
| 20. | Saya merasa puas dengan nilai yang sudah saya peroleh                                      |  |  |  |  |
| 21. | Saya merasa kurang puas dengan nilai yang saya peroleh                                     |  |  |  |  |
| 22. | Berapapun nilai yang saya dapatkan, saya akan merasa puas                                  |  |  |  |  |
| 23. | Saya merasa bodoh bila nilai raport saya jelek                                             |  |  |  |  |
| 24. | Saya dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan maksimal                                     |  |  |  |  |
| 25. | Saya merasa kurang maksimal menyelesaikan tugas dari sekolah                               |  |  |  |  |
| 26. | Saya merasa tertantang apabila mendapatkan tugas dari sekolah                              |  |  |  |  |
| 27. | Saya tidak suka apabila mendapatkan tugas yang banyak dari sekolah                         |  |  |  |  |
| 28. | Saya senang jika mendapatkan tugas yang banyak dari sekolah                                |  |  |  |  |
| 29. | Saya kurang puas dengan pencapaian saya disekolah                                          |  |  |  |  |
| 30. | Saya lebih puas dengan hasil tugas yang saya buat sendiri ketimbang hasil kerja kelompok   |  |  |  |  |
| 31. | Saya merasa lebih percaya diri jika mengerjakan tugas kelompok dibandingkan tugas individu |  |  |  |  |

## Lampiran 3 Dokumentasi



## Lampiran 4 Data Responden

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | </ |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|

## Lampiran 5 Uji Validitas

| Correlations |                     |                 |  | VAR000041 |
|--------------|---------------------|-----------------|--|-----------|
| VAR000001    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.001     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000002    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.647     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000003    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.542     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000004    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.089     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000005    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.046     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000006    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.158     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000007    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.001     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000008    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.001     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000009    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.246     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000010    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.162     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000011    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.223     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000012    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.001     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000013    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.246     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000014    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.229     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000015    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.147     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000016    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.134     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000017    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.001     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000018    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.246     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000019    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.191     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000020    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.257     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000021    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.489     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000022    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.100     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000023    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.144     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000024    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.271     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000025    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.601     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000026    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.579     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000027    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.203     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000028    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.403     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000029    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.489     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000030    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.001     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000031    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.447     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000032    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.001     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000033    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.001     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000034    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.176     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000035    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.001     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000036    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.096     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000037    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.100     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000038    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.472     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000039    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.289     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000040    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.001     |
| N            |                     |                 |  | 100       |
| VAR000401    | Pearson Correlation | sig. (2-tailed) |  | -.391     |
| N            |                     |                 |  | 100       |

## Lampiran 6 Uji Reliabilitas

**Procrastination****Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .703             | 38         |

**Burnout****Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .657             | 32         |

## Lampiran 7 Uji Asumsi Klasik

## Normality

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

|                                          |                         | Unstandardized Residual |
|------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| N                                        |                         | 96                      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>         | Mean                    | .0000000                |
|                                          | Std. Deviation          | 7.62926136              |
| Most Extreme Differences                 | Absolute                | .097                    |
|                                          | Positive                | .085                    |
|                                          | Negative                | -.097                   |
| Test Statistic                           |                         | .097                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>      |                         | .026                    |
| Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup> | Sig.                    | .026                    |
|                                          | 99% Confidence Interval |                         |
|                                          | Lower Bound             | .022                    |
|                                          | Upper Bound             | .030                    |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1507486128.

Linierity

**Case Processing Summary**

|                         | Cases    |         |          |         |       |         |
|-------------------------|----------|---------|----------|---------|-------|---------|
|                         | Included |         | Excluded |         | Total |         |
|                         | N        | Percent | N        | Percent | N     | Percent |
| Prokrastinasi * Bornout | 96       | 99.0%   | 1        | 1.0%    | 97    | 100.0%  |

Lampiran 8 Uji Hipotesis

**Model Summary**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .068 <sup>a</sup> | .005     | -.006             | 7.04960                    |

a. Predictors: (Constant), VAR00001

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

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F    | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|------|-------------------|
| 1     | Regression | 21.487         | 1  | 21.487      | .432 | .512 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 4671.503       | 94 | 49.697      |      |                   |
|       | Total      | 4692.990       | 95 |             |      |                   |

a. Dependent Variable: VAR00002

b. Predictors: (Constant), VAR00001

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

| Model |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig.  |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|-------|
|       |            | B                           | Std. Error | Beta                      |       |       |
| 1     | (Constant) | 104.258                     | 12.595     |                           | 8.278 | <.001 |
|       | VAR00001   | -.096                       | .146       | -.068                     | -.658 | .512  |

a. Dependent Variable: VAR00002

## Lampiran 9 Uji Statistik Deskriptif

### Data Categorization

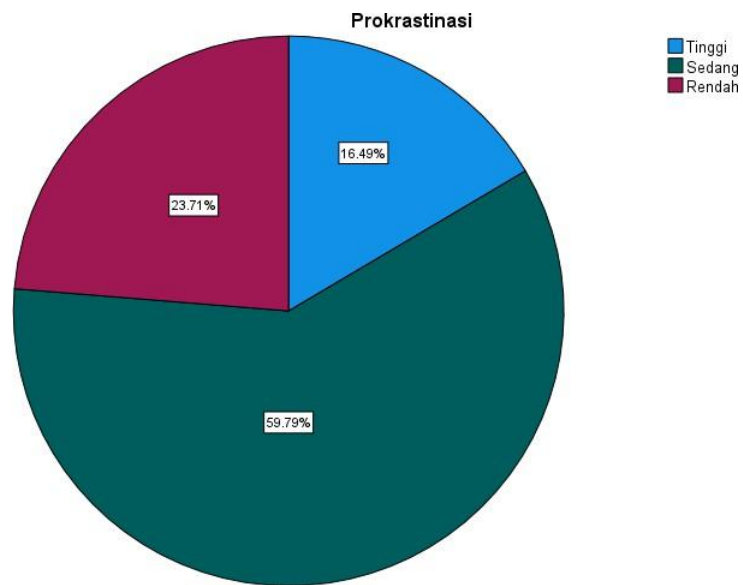
|        | <b>X</b> | <b>Y</b> |
|--------|----------|----------|
| TINGGI | 91       | 103      |
| SEDANG | 82-90    | 90-102   |
| RENDAH | 81       | 89       |

### Descriptive Statistics

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| Y                  | 97 | 81      | 111     | 96.05 | 7.018          |
| X                  | 96 | 74      | 99      | 85.86 | 4.939          |
| Valid N (listwise) | 96 |         |         |       |                |

### Prokrastinasi

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tinggi | 16        | 16.5    | 16.5          | 16.5               |
|       | Sedang | 58        | 59.8    | 59.8          | 76.3               |
|       | Rendah | 23        | 23.7    | 23.7          | 100.0              |
|       | Total  | 97        | 100.0   | 100.0         |                    |



### Burnout

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | Tinggi | 17        | 17.5    | 17.7          | 17.7               |
|         | Sedang | 64        | 66.0    | 66.7          | 84.4               |
|         | Rendah | 15        | 15.5    | 15.6          | 100.0              |
|         | Total  | 96        | 99.0    | 100.0         |                    |
| Missing | System | 1         | 1.0     |               |                    |
| Total   |        | 97        | 100.0   |               |                    |

