

Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa

Sabrina Babul Farkhah¹⁾, Muhimmatul Hasanah²⁾, Prianggi Amelasasih³⁾

¹⁾Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Jawa Timur, Indonesia

²⁾Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Jawa Timur, Indonesia

³⁾Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Jawa Timur, Indonesia

Email: Sbabulfarkhah.sb@gmail.com¹⁾, muhimmatul@umg.ac.id²⁾, prianggi_amelasasih@umg.ac.id³⁾

Abstrak: Menyusun skripsi bukanlah hal yang mudah, ada banyak kendala yang menyertainya. Mahasiswa yang kesulitan mengendalikan emosi negatif akibat menyusun skripsi akan mengalami *academic burnout* sehingga menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi. Studi ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian ini menganalisis data yang didapat dari sampel sebanyak 46 orang. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Academic Burnout* dan Skala Prokrastinasi Akademik. Metode analisis statistik yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana. Hasil Uji parsial menghasilkan $t_{hitung} = 12,902$ lebih dari $t_{tabel} = 2,015$ dengan signifikansi (p) = 0,000 kurang dari 0,05 yang berarti adanya pengaruh signifikan *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik dengan pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 79,1 %. Hasil kategorisasi penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memiliki kategori sedang pada prokrastinasi akademik dan kategori sedang pada *academic burnout*.

Kata Kunci : Mahasiswa, Prokrastinasi Akademik, *Academic Burnout*

Abstract: Writing a thesis is not an easy thing, there are many obstacles that accompany it. Students who have difficulty controlling negative emotions due to writing a thesis will experience academic burnout, causing students to do academic procrastination in writing a thesis. This study aims to empirically examine the effect of academic burnout on academic procrastination in writing thesis for students at the University of Muhammadiyah Gresik. This study analyzed the data obtained from a sample of 46 people. The measuring instrument used is the Academic Burnout Scale and the Academic Procrastination Scale. The statistical analysis method used is simple linear regression analysis. The results of the partial test resulted in $t_{count} = 12,902$ more than $t_{table} = 2,015$ with a significance (p) = 0.000 less than 0.05, which means that there is a significant effect of academic burnout on academic procrastination in writing thesis at Muhammadiyah University Gresik students with the effect of academic burnout on academic procrastination of 79.1%. The results of this research categorization indicate that the subject has a moderate category on academic procrastination and a moderate category on academic burnout.

Keywords : Student, Academic Procrastination, *Academic Burnout*

A. Pendahuluan

Penyusunan skripsi umumnya dikerjakan mulai dari semester 7 dan selesai di semester 8. Tetapi pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang menyusun skripsi dalam waktu yang lebih lama dari yang sudah ditentukan pihak kampus, sehingga mahasiswa tersebut tidak dapat lulus tepat waktu. Akibatnya banyak mahasiswa yang memperpanjang masa studinya lebih lama untuk menyelesaikan proses penyusunan skripsi. Padahal dengan memperpanjang studi, mahasiswa juga

harus mengeluarkan uang tambahan untuk menambah masa studinya. Hal itu tentu saja merugikan mahasiswa tersebut dari segi biaya dan waktu. Hasil wawancara di Universitas Muhammadiyah Gresik ditemukan bahwa alasan mahasiswa memperpanjang masa studinya dikarenakan malas dan kurang bersemangat ketika mengalami berbagai hambatan dalam penyusunan skripsi. Malas merupakan bentuk dari penunda-nundaan dan penghindaran pekerjaan.¹

Penunda-nundaan tersebut mengarah pada apa yang dinamakan dengan prokrastinasi akademik. Menurut² prokrastinasi akademik mengarah pada kecenderungan seseorang untuk mengesampingkan atau menunda kegiatan dan perilaku yang terkait dengan akademik. Mahasiswa lebih sering melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyusun skripsi, seperti bermain *handphone*, bermain *game* dan bermain bersama teman. Menurut³ melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyusun tugas merupakan salah satu aspek dari prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat menyebabkan waktu terbuang dengan sia-sia, tugas menjadi terbengkalai dan penyelesaian tugas menjadi tidak maksimal hingga berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terlambatnya seorang mahasiswa dalam meraih kesuksesannya.

Hambatan mahasiswa dalam menyusun skripsi berkaitan dengan berbagai hal antara lain yaitu masalah penguasaan bahasa, teknik penulisan, kurangnya membaca, kurangnya sumber bacaan, kebiasaan menulis, kesulitan mencari permasalahan dan judul skripsi, merasa kurang fokus dalam menyusun skripsi, merasa takut dan cemas menemui dosen pembimbing, merasa lelah karena adanya revisi yang tak kunjung selesai, susah untuk menemui dosen pembimbing dan kendala lainnya.⁴ Bagi beberapa mahasiswa yang merasa tidak dapat menghadapi hambatan dalam penyusunan skripsi berusaha menghindar atau mengulur-ulur waktu untuk menyusun skripsi dan berakibat kelulusan mereka menjadi tertunda. Kelulusan yang seharusnya dapat di selesaikan dalam waktu 4 tahun, bisa tertunda sampai membutuhkan waktu 5–6 tahun untuk lulus.

Prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Menurut⁵, faktor-faktor tersebut dapat dikategorikan menjadi dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi 1) kondisi fisik individu, 2) kondisi psikologis individu. Adapun faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu 1) gaya pengasuhan orang tua, 2) kondisi lingkungan yang kondusif. Berdasarkan faktor-faktor tersebut terdapat faktor internal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi. Salah satu faktor internal yang dapat menyebabkan prokrastinasi adalah pada kondisi psikologis individu yang mengalami kelelahan emosional. Kelelahan emosional dalam kajian ilmu psikologi dapat disebut dengan istilah *academic burnout*. *Academic burnout* adalah respons individu

¹ Ujang Candra, *dkk.*, “Faktor–Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri Kabupaten Temanggung”. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, Vol. 3 No. 3. Retrieved From <http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jbk>. (2014, September).

² Justin McCloskey dan Shannon A. Scielzo, “Finally!: The Development And Validation Of The Academic Procrastination Scale”. *Experiment Findings*, 41-43. Doi:Doi:10.13140/Rg.2.2.23164.64640. (2015, January). 2.

³ Joseph R. Ferrari. *Procrastination And Task Avoidance Theory, Research And Treatment*. (London: Plenum Press, (1995).

⁴ Lidya Ira P. Catrunada. “Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert”. (Skripsi— Universitas Gunadarma, Jakarta, 2010) Retrieved From <http://Www.Gunadarma.Ac.Id/>. (2008). 4.

⁵ Noach Milgram. “The Procrastination Of Everyday Life”. *Journal Of Research In Personality*, Vol. 22, Doi:https://Doi.Org/10.1016/0092-6566(88)90015-3. (1988).

⁶ Ayu Anggraini Wasito dan Nono Hery Yoenanto. “Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, Vol. 1 No. 1, 112-119. Retrieved From <http://E-Journal.Unair.Ac.Id/Index.Php/Brpkm>. (2021). 113.

terhadap tekanan berkepanjangan yang dihadapinya yang ditunjukkan dengan kondisi kejenuhan emosional, hilangnya motivasi, dan berkurangnya komitmen⁷.

Academic burnout adalah respons individu terhadap tekanan berkepanjangan yang dihadapinya yang ditunjukkan dengan kondisi kejenuhan emosional, hilangnya motivasi, dan berkurangnya komitmen⁸. *Academic burnout* memiliki tiga aspek, yakni: (1) kelelahan secara emosional. Aspek ini merupakan kelelahan yang disebabkan oleh perasaan emosional dan psikologis yang berlebihan sehingga kurangnya energi pada individu yang menyebabkan individu mengalami frustrasi dan ketegangan. (2) kecenderungan untuk depersonalisasi atau sinisme. Aspek ini mengacu kepada sebuah upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional dengan cara bersikap sinis dan apatis. (3) perasaan memiliki prestasi yang rendah. Aspek ini mengacu pada kecenderungan individu untuk mengevaluasi dirinya secara negatif, perasaan tidak puas dengan performa pekerjaan yang dimana individu tersebut menilai rendah kemampuan dirinya sendiri.⁹

Hasil wawancara di Universitas Muhammadiyah Gresik ditemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami beberapa gejala yang termasuk ke dalam ciri-ciri *academic burnout*. Menurut¹⁰ individu yang mengalami kondisi *burnout* akan menunjukkan ciri-ciri seperti sakit fisik, kelelahan emosi dan kelelahan mental. Kelelahan emosi yang dialami mahasiswa pada hasil wawancara tersebut didapati bahwa beberapa dari mereka merasa sakit fisik seperti sakit kepala, asam lambung, serta insomnia. Terdapat mahasiswa yang mengalami kelelahan emosi juga seperti rasa tertekan, sinis dan mudah marah. Mahasiswa juga mengalami kelelahan mental seperti melakukan *self harm*. Ketika mahasiswa mengalami ciri-ciri tersebut, tak heran jika mereka melakukan penunda-nundaan dalam menyusun skripsinya. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sebenarnya tidak bermaksud untuk menunda. Awalnya dia berniat untuk memulai menyelesaikan tugas, tetapi dikarenakan berbagai macam alasan akhirnya ia pun menundanya. Mereka melakukan penundaan untuk menghindari rasa lelah emosional dan berharap esoknya memiliki kinerja yang lebih baik lagi.

Ada 5 faktor yang menyebabkan individu mengalami *academic burnout* menurut¹¹ yaitu beban kerja berlebihan, kurangnya kontrol atas pekerjaan, penghargaan atas pekerjaan, ketidakharmonisan dalam lingkungan, dan perlakuan adil. Freudenberger juga menjelaskan bahwa setiap individu yang memulai suatu pekerjaan pasti memiliki harapan. Ketika realitas yang ada tidak mendukung harapan tersebut maka individu akan tetap berupaya untuk mencapai harapan itu sampai pada akhirnya sumber kekuatan dan tenaga dari diri mereka terkuras sehingga mengalami keadaan lelah atau frustrasi yang disebut dengan istilah *burnout*.¹² Adanya berbagai kesulitan-kesulitan yang dirasakan oleh mahasiswa saat penyusunan skripsi sering menjadi beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya

⁷ Wilmar B. Schaufeli. "Burnout And Engagement In University Student". *Journal Of Cross-Cultural Psychology*. Vol. 33 No. 5, 464-481. (2002). 465.

⁸ Wilmar B. Schaufeli. "Burnout And Engagement In University Student". *Journal Of Cross-Cultural Psychology*. Vol. 33 No. 5, 464-481. (2002). 465.

⁹ Hui Jen Yang. "Factors Affecting Student Burnout And Academic Achievement In Multiple Enrollment Programs In Taiwan's Technical-Vocational Colleges". *International Journal Of Educational Development*. Vol. 24 No. 3. Doi:10.1016/J.Ijedudev.2003.12.001. (2004). 287.

¹⁰ Ayala Pines dan Pinet Aronson. *Career Burnout: Causes And Cures*. (Free Press, 1988).

¹¹ Christina Maslach, dkk., *Maslach Burnout Inventory, Manual* (3rd Ed.). (Palo Alto: Ca: Consulting Of Psychologist Press, 1996).

¹² Herbert J. Freudenberger dan Geraldine Richelson. *The High Cost Of Success And How To Cope With It*. (London: Arrow Book, 1980).

dapat menimbulkan suatu ketegangan, kekhawatiran, perasaan tertekan, kelelahan, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi. Perasaan tersebut menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.¹³

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika.¹⁴ Penelitian ini menggunakan metode survei. Metode survei adalah metode dengan memberikan angket atau skala pada satu sampel untuk mendeskripsikan sikap, opini, perilaku, atau karakteristik responden.¹⁵ Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Gresik angkatan tahun 2017 program studi Budidaya Perikanan, Manajemen, Akuntansi, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Guru SD, Teknik Industri, Teknik Informatika, Teknik Elektro dan Psikologi yang berjumlah 301 mahasiswa.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*. Teknik *nonprobability sampling* adalah semua elemen dalam populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Teknik *nonprobability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan siapa saja yang peneliti temui secara aksidental dimana sampel tersebut memenuhi karakteristik populasi sehingga dipandang cocok sebagai sumber data.¹⁶ Pemilihan teknik *nonprobability sampling* ini dipilih berdasarkan pertimbangan kemampuan peneliti dari keterbatasan waktu, tenaga dan dana.¹⁷ Subjek terkumpul menjadi 46 mahasiswa.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala. Skala adalah suatu prosedur pengambilan data yang merupakan suatu alat ukur aspek afektif yang merupakan konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu.¹⁸ Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana bantuan program *IBM SPSS 16.00 for Windows*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh satu variabel independen (bebas) terhadap satu variabel dependen (terikat).¹⁹

C. Temuan Data dan Diskusi

Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel independent terhadap variabel dependent. Adapun hasil hipotesis adalah sebagai berikut :

a) Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Distribusi data dikatakan normal apabila nilai $p > 0,05$ sebaliknya jika $p < 0,05$ maka distribusi data tidak dikatakan normal.

¹³ Aditya Tjipta Kusuma dan Endang Sri Indrawati. "Procrastination In Completing The Thesis". *Jurnal Empati*, Vol. 2 No. 4. (Januari, 2015).

¹⁴ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017), 5.

¹⁵ Asmadi Alsa, *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014).

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018).

¹⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

¹⁸ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017), 137.

¹⁹ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: CV Alfabeta, 2019).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Prokrastinasi_Akademik	Academic_Burnout
N	46	46
Normal Parameters ^a Mean	89.78	71.46
Std. Deviation	12.538	10.608
Most Extreme Differences Absolute	.084	.099
Positive	.055	.065
Negative	-.084	-.099
Kolmogorov-Smirnov Z	.568	.674
Asymp. Sig. (2-tailed)	.903	.754
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan uji normalitas tabel di atas dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- 1) Data prokrastinasi akademik berdistribusi normal karena taraf signifikansi (p) $0,903 \geq 0,05$ dengan uji Kolmogorov-Smirnov.
- 2) Data *academic burnout* berdistribusi normal karena taraf signifikansi (p) $0,754 \geq 0,05$ dengan uji Kolmogorov-Smirnov.

b) Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Variabel dikatakan linier apabila p *deviation from linearity* > 0,05 dan p *linearity* < 0,05.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas
ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VARIABLE_Y * Between Groups (Combined)	6173.99	23	268.434	6.563	.00
Academic_Burnout	3				0
Linearity	5594.98	1	5594.98	136.792	.00
Deviation from Linearity	579.012	22	26.319	.643	.846
Within Groups	899.833	22	40.902		
Total	7073.82	45			
	6				

Dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (p) *deviation from linearity* sebesar 0,846 lebih dari 0,05 dan nilai signifikansi (p) *linearity* 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel *academic burnout* dengan variabel prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier.

c) Uji Regresi Linier Sederhana

Teknik regresi linier sederhana adalah regresi yang memiliki satu variabel independent (X) dan satu variabel dependen (Y). Analisis regresi sederhana ini bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.

Tabel 3. Anova

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5594.981	1	5594.981	166.467	.000 ^a
	Residual	1478.845	44	33.610		
	Total	7073.826	45			

a. Predictors: (Constant), Academic_Burnout

b. Dependent Variable: VARIABEL_Y

Berdasarkan data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa F_{Hitung} sebesar 166,467. Selain itu jika nilai signifikansi (p) = 0,000 kurang dari 0,05 yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat diartikan adanya pengaruh signifikan *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Tabel 4. Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.889 ^a	.791	.786	5.797

a. Predictors: (Constant), Academic_Burnout

Berdasarkan data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai korelasi atau hubungan (R) = 0,889. Kategorisasi besarnya R tersebut menunjukkan hubungan yang sangat kuat, hal ini sesuai pendapat²⁰ yang mengategorisasikan nilai R = 0-0,20 tidak ada hubungan, R = 0,21 – 0,40 hubungan lemah, R = 0,41-0,60 hubungan sedang, R = 0,61-0,80 hubungan kuat, serta R = 0,80 – 1 hubungan sangat kuat. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,791, yang berarti pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 79,1 %.

²⁰ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017).

Tabel 5. Persamaan Regresi
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardize	t	Sig.
		B	Std. Error	d Coefficients Beta		
1	(Constant)	14.669	5.884		2.493	.017
	Academic_Burnout	1.051	.081	.889	12.902	.000

a. Dependent Variable:
VARIABEL_Y

Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa persamaan regresi *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik memenuhi rumus :

$$y = a + bX \quad (1)$$

Pada persamaan (1) a merupakan konstanta tetap sedangkan b adalah koefisien regresi dan X adalah variabel bebas. Sehingga didapati persamaan regresi pada penelitian ini adalah

$$y = 14,669 + 1.051x \quad (2)$$

Pada persamaan (2) dapat disimpulkan bahwa setiap penambahan 1 nilai *academic burnout* maka nilai prokrastinasi akademik akan bertambah 1,051. Selain itu t_{hitung} sebesar 12,902 lebih dari $t_{tabel} = 2,015$ dan taraf signifikan $p = 0,000$ kurang dari 0,05 yang berarti ada pengaruh signifikan antara *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

d) Analisis Kategorisasi Variabel

Analisis kategorisasi variabel penelitian ini digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi persentase variabel penelitian pada subjek yang diteliti. Tingkat *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi pada mahasiswa dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Penentuan kategorisasi tersebut dilakukan setelah mengetahui Mean (M) hipotetik dan Standart Deviation (SD) hipotetik pada kedua variabel tersebut.

Tabel 6. Kategorisasi Variabel Y

Kategori	Norma Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 77,242$	7	15 %
Sedang	$77,242 \leq X < 102,318$	32	70 %
Tinggi	$102,318 \leq X$	7	15 %
Total		46	100 %

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, dapat dilihat jika terdapat 7 responden dengan prokrastinasi akademik yang tinggi memiliki presentase sebesar 15%, sedangkan responden dengan tingkat prokrastinasi sedang berjumlah 32 orang dengan presentase 70% serta 7 orang dengan prokrastinasi akademik rendah dengan persentase 15%. Hasil presentase prokrastinasi akademik yang paling tinggi berada pada tingkat sedang dengan presentase sebesar 70%, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik adalah sedang.

Tabel 7. Kategorisasi Variabel X

Kategori	Norma Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 60,852$	4	9 %
Sedang	$60,852 \leq X < 82,068$	34	74 %
Tinggi	$82,068 \leq X$	8	17 %
Total		46	100 %

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, dapat dilihat jika terdapat 4 responden dengan *academic burnout* yang tinggi memiliki presentase sebesar 9%, sedangkan responden dengan tingkat *academic burnout* sedang berjumlah 34 orang dengan presentase 74% serta 8 orang dengan *academic burnout* rendah dengan persentase 17%. Hasil presentase *academic burnout* yang paling tinggi berada pada tingkat sedang dengan presentase sebesar 74%, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *academic burnout* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik adalah sedang.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik dengan responden sebanyak 46 orang dari 301 mahasiswa aktif angkatan 2017 Program Studi Budidaya Perikanan, Manajemen, Akuntansi, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Guru SD, Teknik Industri, Teknik Informatika, Teknik Elektro dan Psikologi yang tidak lulus tepat waktu dan sedang mengerjakan skripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik.

Hasil penelitian ini adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat diartikan adanya pengaruh signifikan *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik. Besarnya pengaruh yang di ukur dengan uji determinasi (R Square) sebesar 0,791 atau dapat diartikan pengaruh variabel x (*academic burnout*) terhadap variabel y (prokrastinasi akademik) adalah sebesar 79,1%. Nilai r sebesar 0,889 menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang sangat kuat.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu milik Putri (2018) pada mahasiswa dalam menyusun skripsi yang menunjukkan bahwa nilai r sebesar 0,231 dengan taraf signifikansi ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel *student burnout* dengan variabel prokrastinasi. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan kesulitan untuk mengendalikan emosi yang muncul akibat

menyusun skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menyusun skripsi.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Roza pada siswa SMA juga mendapatkan hasil bahwa perasaan kelelahan terhadap aktivitas kerja yang tidak diapresiasi oleh pihak sekolah berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan nilai $r = 0,425$ dan hasil nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) sehingga penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan.²¹ Penelitian lain milik Saputra dan Prahara juga mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *academic burnout*, maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Tekanan siswa yang berlebihan dapat menyebabkan tingkat kelelahan fisik, mental dan emosional melambung ke tingkat yang tidak sehat. Pada saat itu terjadi mahasiswa dapat mulai merasa sakit lebih dari biasanya, yang membuat mereka tertinggal dalam pekerjaan. Pada saat memulai melaksanakan tugas, mahasiswa bekerja lebih giat daripada yang pernah dikerjakan sebelumnya karena motivasi dan energi untuk sukses masih optimal. Namun seiring berjalannya waktu, ketika mahasiswa terus menerus menghadapi kendala yang tidak kunjung usai dan pekerjaan yang tidak diapresiasi, energi yang awalnya optimal lama kelamaan kehilangan energi, begitu juga dengan pengerjaan mahasiswa juga akan mulai melambat. Hal berikutnya yang perilaku diketahui bahwa menunda-nunda pekerjaan merupakan tidak termotivasi secara mental, kelelahan secara fisik dan emosional, bahkan mungkin mengerjakan tugas secara tidak utuh karena tidak dapat menemukan energi untuk melakukannya.

Freudenberger mengamati bahwa setiap individu yang memulai suatu pekerjaan pasti memiliki harapan. Ketika realitas yang ada tidak mendukung harapan tersebut maka individu akan tetap berupaya untuk mencapai harapan sampai akhirnya sumber kekuatan dan tenaga dari diri mereka terkuras sehingga mengalami keadaan lelah atau frustrasi yang disebut dengan istilah *burnout*.²² Ketika mengalami keadaan seperti itu, mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik, karena ia merasa tugas yang dihadapi tidak memberikan rasa nyaman, penuh pemaksaan dan sulit. Hal ini membuatnya memilih melakukan kegiatan lain yang lebih mudah dan lebih menyenangkan untuk dirinya.²³ Hal ini juga diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *burnout* dapat menyebabkan komitmen yang lebih rendah, absensi yang lebih tinggi, *turnover*, penurunan produktivitas, prokrastinasi, menurunnya motivasi, persentase putus sekolah yang lebih tinggi dan sebagainya.²⁴

²¹ Roza, F. Hubungan Antaraj Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan. *Skripsi*. (2018).

²² Freudenberger, H. J., & Richelson, G. *The High Cost of Success and How to Cope with It*. London: Arrow Book, (1980).

²³ Milgram, N., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. The Procrastination of Everyday Life. *Journal of Research in Personality*, 22, (1988).197-212. doi:https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90015-3

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

Bagi mahasiswa, menyusun skripsi dapat menguras tenaga dan pikiran karena adanya tuntutan dari dosen pembimbing, orang tua, teman-teman dan diri sendiri agar segera menyelesaikan skripsi sehingga bisa lulus tepat waktu. Padahal menyelesaikan skripsi bukanlah hal yang mudah, ada banyak kendala yang menyertainya. Catrunada menjelaskan bahwa hambatan mahasiswa dalam menyusun skripsi berkaitan dengan berbagai hal antara lain yaitu masalah penguasaan bahasa, teknik penulisan, kurangnya membaca, kurangnya sumber bacaan, kebiasaan menulis, kesulitan mencari permasalahan dan judul skripsi, merasa kurang fokus dalam menyusun skripsi, merasa takut dan cemas menemui dosen pembimbing, adanya revisi yang tak kunjung selesai, dan sebagainya.²⁵

D. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan tentang pengaruh variabel *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa dengan nilai (p) = 0,000 kurang dari 0,05 sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Diketahui juga setiap penambahan 1 nilai *academic burnout* maka nilai prokrastinasi akademik akan bertambah 1,051.
2. Diperoleh hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R sebesar sebesar 0,889 yang berarti ada hubungan yang sangat kuat antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik.
3. Diperoleh hasil nilai R^2 sebesar 0,791 atau dapat disimpulkan pengaruh variabel x (*academic burnout*) terhadap variabel y (prokrastinasi akademik) sebesar 79,1 %
4. Hasil dari penelitian, subjek memiliki kategori sedang pada prokrastinasi akademik dan kategori sedang pada *academic burnout*.

E. Daftar Kepustakaan

- Alsa, Asmadi. *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian Psikologi*. 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Candra, Ujang, Mungin Eddy Wibowo, and Ninik Setyowati. "Faktor–Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 3, no. 3 (September 2014): 66-72.

²⁵ Catrunada, L. I. (2008). Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. *Skripsi*, 4. Retrieved from <http://www.gunadarma.ac.id/>

- Catrunada, Lidya, Ira P. "Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert." *Skripsi*, 2008: 4.
- Ferrari, Joseph R, Judith L Johnson, and William G McCown. *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment*. London: Plenum Press, 1995.
- Freudenberger, Herbert J, and Geraldine Richelson. *The High Cost of Success and How to Cope with It*. London: Arrow Book, 1980.
- Kusuma, Aditya Tjipta, and Endang Sri Indrawati. "Procrastination In Completing The Thesis." *Jurnal Empati 2*, no. 4 (Januari 2015): 1-10.
- Maslach, Christina, Michael P Leiter, and Susan E Jackson. *Maslach Burnout Inventory, Manual*. 3rd. Palo Alto: CA: Consulting of Psychologist Press, 1996.
- McCloskey, Justin, and Shannon A Scielzo. "Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale." *Experiment Findings*, January 2015: 41-43.
- Milgram, Noach, Barry Sroloff, and M Rosenbaum. "The Procrastination of Everyday Life." *Journal of Research in Personality* 22 (1988): 197-212.
- Pines, Ayala, and Elliot Aronson. *Career burnout: Causes and cures*. Free Press, 1988.
- Schaufeli, Wilmar B, Isabel M Martinez, Alexandra Marques Pinto, and Marisa Salanova. "Burnout and engagement in university student." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 33, no. 5 (2002): 464-481.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sugiyono. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta, 2019.
- Wasito, Ayu Anggraini, and Nono Hery Yoenanto. "Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (2021): 112-119.
- Yang, Hui Jen. "Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges." *International Journal of Educational Development* 24, no. 3 (2004): 283-301.