

BAB II KAJIAN TEORI

2.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *pro* dan *crastinus*, *pro* yang memiliki arti mendorong maju dan *crastinus* yang memiliki arti keputusan hari esok, sehingga jika digabungkan memiliki arti menangguhkan atau menunda sampai hari esok. Individu yang melakukan prokrastinasi biasanya akan menetapkan suatu tujuan tetapi setelah itu individu secara pasif menunggu tercapainya tujuan tanpa melakukan upaya untuk mencapai tujuan tersebut (Knaus, 2010). Penundaan yang dilakukan individu tersebut juga dipengaruhi oleh pikiran tidak rasional. Mereka memandang pekerjaan tersebut sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversive of the task and fear of failure*), seperti ketakutan akan kegagalan dalam mencapai tujuan atau tidak dapat menyelesaikan suatu tugas dengan benar sehingga mereka memilih untuk menghindari tugas tersebut (Solomon & Rothblum, 1954:503)

Ellis dan Knaus (1977) memiliki pendapat bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan menunda yang tidak memiliki tujuan dan proses menghindari pekerjaan yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya persepsi takut gagal dan pandangan bahwa suatu pekerjaan harus diselesaikan dengan benar. Menurut McCloskey dan Scielzo (2015:2) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda kegiatan yang berhubungan dengan belajar di lingkungan akademik. Mahasiswa yang memiliki minat rendah untuk memulai atau menyelesaikan tugas akan 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 (Milgram dkk, 1988:200)

Sedangkan menurut Ferrari dkk (1995) prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada kegiatan yang berhubungan dengan bidang akademik seperti tugas, dll. Menghasilkan dampak yang buruk seperti keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki karakteristik seperti suka menunda-nunda dalam menyusun tugas sampai melebihi batas waktu pengumpulan *deadline*, memberikan berbagai alasan agar mendapatkan tambahan

waktu, dan memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada harus menyusun tugas.

Dari beberapa pendapat ahli maka dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan tanpa memiliki tujuan dan proses menghindari kegiatan akademik yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Prokrastinasi akademik biasanya dilakukan akibat adanya pikiran-pikiran irasional seperti ketakutan dalam mencapai tujuan, tidak dapat menyelesaikan tugas dengan benar, memandang suatu tugas adalah beban berat dan sulit dikerjakan. Sehingga mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada harus menyusun tugas.

2.1.2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk (1995) prokrastinasi akademik yang dialami oleh pelajar dan mahasiswa memiliki empat aspek, yaitu :

1. Penundaan untuk Memulai atau Menyelesaikan Tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi akademik sebenarnya paham bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan. Tetapi dia memilih untuk menunda-nunda menyusun atau menyelesaikan tugasnya. Menunda-nunda dalam menyusun tugas merupakan akibat dari kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu, tidak mengerti prioritas apa yang harus dikerjakan lebih dulu sehingga mengakibatkan tugas-tugas tersebut menumpuk atau tidak selesai dalam batas waktu yang telah ditentukan.

2. Keterlambatan atau Kelambanan dalam Menyusun Tugas

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya membutuhkan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan oleh kebanyakan mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya. Hal ini dikarenakan persiapan diri secara berlebihan dari mahasiswa atau karena melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan tanpa menghitung batas waktu yang dimilikinya.

3. Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual

Individu yang melakukan prokrastinasi akademik seringkali mengalami kesulitan untuk memenuhi tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Bahkan ketika dia merencanakan untuk memulai tugasnya, ketika saatnya tiba dia tidak

melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakannya. Hal ini menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.

4. Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan Daripada Menyusun Tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi akademik seringkali menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menghibur dirinya seperti bermain *game*, membuka sosial media di *handphone*, menonton film dan drama, mengobrol dengan teman, mendengarkan musik, bepergian, dll. Hal tersebut tentunya menyita waktu yang dia miliki untuk menyusun tugas.

Berdasarkan penjelasan diatas, aspek-aspek prokrastinasi meliputi penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan atau kelambanan untuk menyusun tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyusun tugas.

2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik bukan hanya dipengaruhi oleh kebiasaan belajar yang salah atau manajemen waktu yang buruk saja, tetapi juga dipengaruhi oleh adanya interaksi antara komponen perilaku, kognitif dan afeksi dari individu yang melakukan prokrastinasi akademik tersebut. Solomon dan Rothblum (1954:507-509) menyatakan ada 5 faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu :

1. Perasaan Takut Gagal (*Fear of Failure*)

Individu yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya disebabkan oleh perasaan takut dinilai dan dikritik orang lain. Pikiran takut tersebut timbul karena rasa khawatir jika ada kesalahan pada tugas yang telah mereka kerjakan. Mereka takut jika orang lain menemukan kekurangan pada tugas yang sudah mereka kerjakan.

2. Cemas (*Anxiety*)

Rasa cemas disebabkan dari perasaan takut yang berlebihan. Rasa cemas tersebut dapat disebabkan dari trauma dan dapat memunculkan dampak yang menyerang fisik seperti pusing, sakit perut, susah tidur, dan lain sebagainya. Hal tersebut tentunya membuat individu menjadi tidak fokus dalam menyusun tugasnya.

3. Memiliki Standar yang Terlalu Tinggi (*Perfectionism*)

Individu yang perfeksionis memiliki ambisi untuk dapat memenuhi standar dirinya yang tinggi. Sehingga individu tersebut menilai kualitas dirinya terlalu ekstrim. Tak jarang hal ini membuatnya memiliki pemikiran yang tidak realistis dan membuat pikiran serta batinnya tertekan.

4. Kurang percaya diri (*Low Self-Confidence*)

Ketakutan akan kegagalan juga disebabkan karena kurangnya percaya diri akan kemampuan yang dimiliki. Individu yang kurang percaya diri memiliki pikiran-pikiran yang tidak rasional. Kita merasa tidak dapat menyelesaikan skripsi karena akan mendapat revisi yang tak kunjung usai. Pikiran-pikiran tersebut jika tidak dihilangkan akan sangat mengganggu kinerja dalam menyusun pekerjaan tersebut.

5. Menganggap tugas sebagai hal yang tidak menyenangkan (*Perceived Aversiveness of the Task*)

Anggapan tersebut merupakan hasil dari pemikiran yang tidak rasional. Pikiran negatif seperti itu membuat individu tidak serius dalam menyusun pekerjaan mereka, sehingga menyepelkan dan menunda-nunda untuk menyusunnya.

Menurut Milgram dkk (1988), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam:

A. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu:

1. Kondisi fisik individu

Keadaan fisik dan kondisi kesehatan merupakan faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Individu yang mengalami kelelahan fisik cenderung melakukan prokrastinasi akademik daripada orang yang sehat secara jasmani.

2. Kondisi psikologis individu

Individu dengan kelelahan emosional yang tinggi akan memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini membuktikan bahwa kepribadian individu juga turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi.

B. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu :

1. Gaya pengasuhan orang tua

Pengasuhan orang tua juga dapat menyebabkan individu melakukan prokrastinasi. Gaya pengasuhan orang tua yang otoriter akan menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang kronis pada subjek penelitian anak. Hal ini dikarenakan tuntutan dari orang tua yang menerapkan pengasuhan otoriter membuat anak semakin tertekan dan membuatnya melakukan pemberontakan dengan cara melakukan prokrastinasi akademik.

2. Kondisi lingkungan yang kondusif

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang kurang kondusif daripada lingkungan yang kondusif. Lingkungan yang kurang mendukung apa yang dikerjakan oleh individu tersebut tentu saja akan membuat individu kehilangan semangat dan kurangnya kepercayaan diri sehingga individu cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Sedangkan menurut Partzek dkk (2012) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi akademik, yaitu :

1. Faktor yang berkaitan dengan kepribadian, meliputi *self image* yang negatif, perfeksionisme, *avoidance*.
2. Faktor yang berkaitan dengan kompetensi individu, meliputi rendahnya self regulasi, kurangnya keterampilan manajemen waktu.
3. Faktor afeksi meliputi kecemasan, frustrasi, perasaan tertekan.
4. Faktor kognitif meliputi kekhawatiran, perasaan takut gagal, keyakinan yang tidak rasional.
5. Faktor *learning history* meliputi perilaku belajar, pengalaman belajar yang negatif.
6. Faktor kesehatan fisik dan mental, meliputi *illness* dan *impairment*.
7. Faktor persepsi terhadap karakteristik tugas, meliputi tingkat kesulitan tugas, beban tugas, tugas yang tidak menarik dan tidak menyenangkan.

2.2 Academic Burnout

2.2.1. Definisi Academic Burnout

Freudenberger merupakan seorang psikiater di New York yang pertama kali memperkenalkan istilah *burnout* pada tahun 1974. Dia mendefinisikan *burnout* sebagai keadaan lelah atau frustrasi yang timbul akibat terhalangnya pencapaian harapan. 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* (Freudenberger & Richelson, 1980). Konsep *burnout* selanjutnya dipopulerkan oleh Maslach dan Jackson (1981).

Burnout didefinisikan sebagai respons dari kelelahan emosional yang berkepanjangan dan interpersonal kronis yang dialami oleh individu akibat suatu pekerjaan. Aspek kunci dari sindrom *burnout* ini adalah peningkatan perasaan lelah secara emosional yang biasanya terjadi karena kurang adanya penghargaan dan tidak adanya apresiasi atas suatu pekerjaan sehingga menimbulkan perasaan sia-sia. Aspek lainnya adalah sikap sinis dan perasaan negatif tentang pekerjaan tersebut sebagai respon atas perasaan frustrasi dan lelah. Aspek ketiga dari sindrom *burnout* ini adalah kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri secara negatif, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan. Individu merasa tidak bahagia tentang diri mereka sendiri dan tidak puas dengan hasil pekerjaan yang mereka lakukan (Maslach & Jackson, 1981:99).

Burnout terjadi bukan hanya pada orang dewasa yang bekerja saja, namun siswa di sekolah dan mahasiswa yang berada di perguruan tinggi pun bisa merasakan perasaan yang sama. *Academic burnout* merupakan perasaan kelelahan dan keengganan untuk mengulang aktivitas yang tidak diapresiasi yang merupakan bagian dari sindrom stres, kelelahan dan frustrasi (Ellis & Bernard, 1985:258). Istilah *burnout* mengacu pada keadaan kelelahan emosional, perasaan jenuh, kecenderungan terhadap depersonalisasi, dan perasaan rendahnya prestasi. Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan psikologis dan emosional yang berlebihan pada orang-orang yang melakukan suatu pekerjaan, biasanya disertai dengan perasaan frustrasi dan ketegangan. Prestasi pribadi yang berkurang terjadi ketika seseorang menunjukkan kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya secara negatif, menurunnya kompetensi kerja dan meningkatnya perasaan tidak efektif (Yang, 2004:287).

Menurut Schaufeli dkk (2002) menambahkan bahwa *academic burnout* mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. *Academic burnout* dapat menyebabkan tekanan mental dalam bentuk kecemasan, depresi, frustrasi, permusuhan dan ketakutan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *burnout* dapat menyebabkan komitmen yang lebih rendah, absensi yang lebih tinggi, *turnover*, penurunan produktivitas, menurunnya motivasi, persentase putus sekolah yang lebih tinggi dan sebagainya (Yang, 2004:287).

Jadi *academic burnout* merupakan perasaan kelelahan emosional dan perasaan jenuh akibat terhalangnya pencapaian harapan. Hal tersebut menimbulkan perasaan cemas, tegang dan frustrasi serta mengakibatkan individu bersikap sinis dan apatis serta enggan mengulang aktivitas yang tidak diapresiasi tersebut.

2.2.2. Aspek-aspek *Academic Burnout*

Terdapat tiga dimensi dalam *academic burnout* (Maslach dkk, 1996:193), yaitu :

1. *Exhaustion* (Kelelahan)

Exhaustion merupakan dimensi *burnout* yang ditandai dengan perasaan lelah yang berkepanjangan yang terjadi baik secara fisik, mental, maupun emosional. Ketika individu merasa *exhaustion*, mereka akan tetap merasa lelah dan kurang energi meski sudah istirahat yang cukup.

2. *Cynicism* (Sinisme)

Cynicism merupakan dimensi *burnout* yang ditandai dengan sikap sinis dan cenderung menarik diri dari lingkungan maupun kondisi yang menjadi sebab terjadinya *burnout*. Ketika mahasiswa berperilaku sinis, mereka cenderung menghindar, bersikap dingin serta apatis terhadap lingkungannya. Sinisme sebenarnya merupakan pertahanan diri yang dipilih oleh individu agar terhindar dari rasa kecewa. Adanya tuntutan yang berlebihan dari lingkungan yang tidak sesuai dengan realitas dan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa membuat mahasiswa cenderung menarik diri dari lingkungan agar terhindar dari perasaan bersalah dan kecewa. Pada mahasiswa hal ini tentu menghambat efektifitas dalam menyelesaikan skripsi.

3. *Ineffectiveness* (Ketidakefektifan)

Ineffectiveness merupakan dimensi burnout yang ditandai dengan perasaan tidak mampu. Ketika mahasiswa merasa *ineffectiveness*, mereka merasa tidak berdaya karena merasa tugas yang diberikan terlalu berat. Hal tersebut membuat kepercayaan diri untuk mencapai tujuan menjadi berkurang.

Jadi dimensi *academic burnout* menurut Maslach dkk (1996) adalah *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), *ineffectiveness* (ketidakefektifan).

2.2.3. Ciri-ciri *Academic Burnout*

Menurut Pines dan Aronson (1988), individu yang mengalami kondisi *burnout* akan menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut :

1. Sakit fisik seperti sakit kepala, demam, tegang pada otot leher dan bahu, rentan terkena flu, insomnia, rasa letih terus menerus.
2. Kelelahan emosi seperti rasa tertekan, jenuh, mudah tersinggung, sinis, mudah marah, gelisah, putus asa, sering merasa sedih, perasaan tidak berdaya.
3. Kelelahan mental seperti acuh tak acuh pada lingkungan, sikap negatif terhadap orang lain, konsep diri yang rendah, putus asa dengan jalan hidup, merasa tidak berharga. (Pines & Aronson, 1988)

Mahasiswa yang tidak memiliki pengendalian diri yang kuat, memandang lingkungannya sebagai stres, dan tanpa henti harus mengulang tugas yang tidak diapresiasi kemungkinan besar akan mengalami *burnout* (Ellis & Bernard, 1985:258). Menurut Nicoara dkk (2012:42) gejala-gejala yang terlihat pada individu yang mengalami *burnout* termasuk perasaan sangat lelah, kehilangan rasa percaya diri, perasaan tidak berdaya, kesedihan, ketidakpuasan, frustrasi, mudah marah, kekakuan, perasaan cemas, rasa bersalah, penolakan untuk menerima keadaan yang membuatnya lelah, menyangkal penurunan efektivitas, ketidakmampuan untuk menilai kinerja secara objektif, somatisasi seperti susah tidur, sakit kepala, sakit punggung, masalah lambung, dan lain sebagainya.

Jadi individu yang mengalami *academic burnout* menunjukkan beberapa gejala antara lain seperti perasaan kelelahan, kejenuhan karena harus terus mengulang tugas yang tidak diapresiasi, kehilangan rasa percaya diri, putus asa, perasaan bersalah, perasaan tidak berdaya untuk merubah keadaan, sikap sinis, mengalami somatisasi seperti sulit tidur, perasaan cemas, frustrasi, mudah marah dan kesedihan.

2.2.4. Faktor-faktor Penyebab *Academic Burnout*

Ada 5 faktor yang menyebabkan individu mengalami *academic burnout* menurut Maslach dkk (1996) yaitu:

1. *Work Overload* (Beban Kerja Berlebihan)

Work overload adalah suatu kondisi yang terjadi karena lingkungan memberikan tuntutan melebihi kapasitas yang dimiliki individu. Kondisi ini mungkin terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan dan kapasitas yang dimiliki mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hal ini mungkin terjadi karena banyaknya persyaratan yang harus dipenuhi agar skripsi dapat diterima belum lagi adanya batasan waktu yang tidak banyak untuk menyelesaikannya, sehingga mahasiswa yang tidak bisa memenuhi hal itu akan rentan mengalami kondisi *burnout*.

2. *Lack of Work Control* (Kurangya Kontrol atas Pekerjaan)

Setiap individu pasti berkeinginan untuk memiliki kesempatan dalam membuat keputusan, menyelesaikan masalah dengan kemampuan berfikirnya, serta meraih prestasi yang diinginkan. Adanya aturan terkadang membuat mahasiswa memiliki batasan dalam berinovasi, kurang merasa memiliki tanggung jawab dengan hasil yang mereka dapat karena adanya kontrol yang terlalu ketat dari dosen pembimbing, penguji dan orang disekitarnya.

3. *Reward for Work* (Penghargaan atas Pekerjaan)

Dalam menyusun suatu pekerjaan, individu membutuhkan adanya penghargaan dari lingkungan atas hasil yang telah mereka kerjakan. Dengan adanya penghargaan dan apresiasi dari orang di sekitarnya dapat membangun afeksi positif bagi individu tersebut. Individu jadi percaya diri dan bersemangat karena merasa telah menyusun tugasnya dengan baik. Karena itu kurangnya apresiasi dari lingkungan membuat individu merasa tidak bernilai. Dalam hal ini mahasiswa yang melakukan revisi terus menerus tanpa adanya sebuah apresiasi dan penghargaan dari orang disekitarnya akan menimbulkan rasa putus asa, tidak berharga, perasaan negatif, dan frustrasi.

4. *Breakdown in Community* (Ketidakharmonisan dalam Lingkungan)

Individu khususnya mahasiswa yang kurang memiliki rasa *belongingness* terhadap lingkungannya akan menyebabkan kurangnya rasa keterikatan positif. Lingkungan yang nyaman dan rasa saling mendukung antar teman dan orang

disekitar akan berdampak baik bagi mahasiswa yang menyusun skripsi. Namun terkadang teknologi seperti *smartphone* membuat seseorang cenderung menghilangkan kontak dengan orang disekitar. Hubungan yang baik seperti bercerita, bercanda bersama perlu dilakukan untuk menjalin ikatan yang kuat, karena hubungan yang tidak baik akan menciptakan lingkungan yang tidak nyaman, perasaan frustrasi, cemas, dan merasa tidak dihargai. Hal ini membuat dukungan sosial menjadi tidak baik karena kurangnya rasa saling menguatkan antar individu.

5. *Treated Fairly* (Perlakuan Adil)

Perasaan tidak diperlakukan adil juga merupakan faktor yang menyebabkan individu mengalami *burnout*. Adil berarti setara satu sama lain. Seseorang merasa tidak percaya dengan lingkungan ketika adanya perlakuan ketidakadilan antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Jadi faktor yang menyebabkan individu mengalami kondisi *burnout* adalah *work overload* (beban kerja berlebihan), *lack of work control* (kurangnya control atas pekerjaan), *rewarded for work* (penghargaan atas pekerjaan), *breakdown in community* (ketidakharmonisan dalam lingkungan), *treated fairly* (perlakuan adil).

2.2.5. Dampak *Academic Burnout*

Menurut Maslach dan Leiter (2005) dampak dari *academic burnout* adalah:

1. *Burnout is Lost Energy*

Academic burnout dapat menyebabkan individu merasa kehilangan energi, kelelahan dan *overwhelmed*. Individu juga sering merasa kesulitan untuk tidur serta cenderung menarik diri dari lingkungan. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tentu saja hal ini akan mempengaruhi kinerja performa serta produktivitas dalam menyusun skripsi.

2. *Burnout is Lost Enthusiasm*

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akibat tuntutan skripsi akan merasa terkuras energinya baik secara fisik, mental dan emosionalnya. Hal ini tentunya juga membuat mereka kehilangan antusias dalam menyelesaikan skripsi. Semua hal yang berhubungan dengan skripsi menjadi tidak menyenangkan. Kreatifitas dan ketertarikan terhadap pekerjaan pun semakin berkurang sehingga hasil yang diberikan tidak maksimal.

3. *Burnout is Lost Confidence*

Tanpa adanya energi, kurangnya keterlibatan dalam lingkungan sosial akan membuat mahasiswa tidak maksimal dalam menyusun skripsi. Mahasiswa yang merasa pekerjaannya tidak diapresiasi dan kurangnya penghargaan diri semakin lama membuat mahasiswa tersebut kehilangan kepercayaan dirinya dan meragukan kemampuannya. Hal ini akan memberikan dampak negatif bagi dirinya sendiri, seperti perasaan kecewa, frustrasi, takut dan cemas.

Jadi dampak dari *academic burnout* menurut Maslach dan Leiter (2005) adalah *lost energy* (kehilangan tenaga), *lost enthusiasm* (kehilangan antusias), *lost confidence* (kehilangan rasa percaya diri).

2.3 Hubungan *Academic Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik

Siswa yang melakukan prokrastinasi akan mengalami kerugian dan harus menerima akibatnya seperti gagal dalam bidang akademik. Menurut Milgram dkk (1988) prokrastinasi menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh seperti keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam menyusun tugas. Menurut data wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi akan melakukan hal-hal lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyusun skripsi. Hal tersebut membuat mereka akhirnya gagal dalam memenuhi target yang telah mereka rencanakan, yaitu lulus tepat waktu.

Putri (2018) mengungkapkan mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi yang muncul akibat menyusun skripsi akan cenderung melakukan prokrastinasi dalam menyusun skripsi. Di dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel *academic burnout* dengan variabel prokrastinasi. 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 (Yang, 2004:287).

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 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 (Kusuma & Indrawati, 2015). Atas dasar inilah

mengapa *academic burnout* dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi.

Adapun penelitian lain yang dapat memperkuat pernyataan bahwa *academic burnout* adalah faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah dari penelitian yang dilakukan oleh Saputra dan Prahara (2020) pada mahasiswa yang bekerja. Saputra dan Prahara (2020:11) 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 (Saputra & Prahara, 2020:11).

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. Penelitian dari Agustriandri (2021) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan nilai *pearson corelation* sebesar 0,309 dan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bertambahnya tuntutan, lemahnya sikap seseorang dalam memecahkan masalah dan gaya hidup kurang baik mengakibatkan tingginya rasa tertekan pada individu. Hal tersebut membuat mahasiswa cenderung menolak atau menghindari tugas.

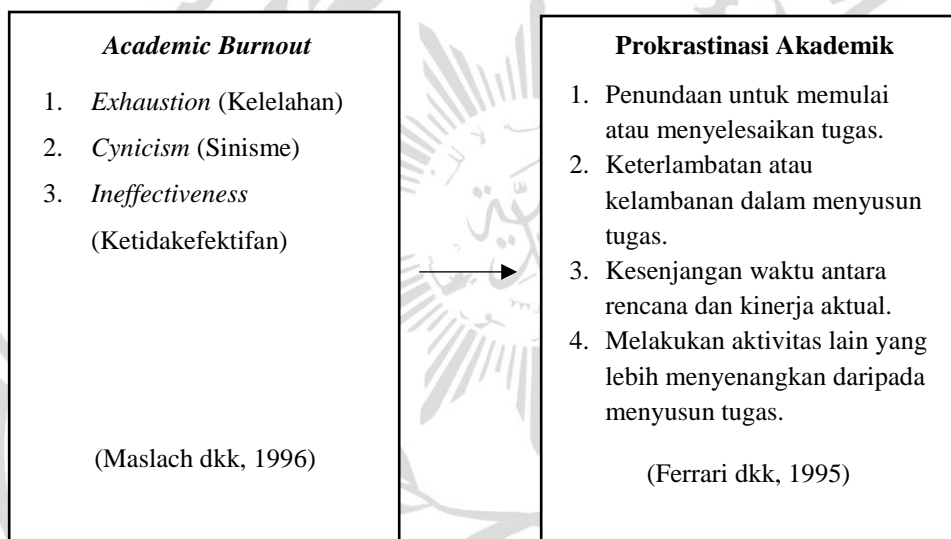
Karakter suatu tugas juga dapat mempengaruhi prokrastinasi. Apakah tugas tersebut merupakan tugas yang disukai atau tidak, jika seseorang mendapat tugas yang tidak disukai hal yang mungkin terjadi adalah menghindari untuk mengerjakannya. Penelitian yang dilakukan oleh Roza (2018) pada siswa SMA. Penelitian ini menjelaskan bahwa memang terdapat hubungan antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan. Siswa yang mengalami perasaan kelelahan terhadap aktivitas kerja yang tidak diapresiasi oleh pihak sekolah berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Simbolon dan Simbolon (2021) pada mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan mendapatkan hasil penelitian mahasiswa kondisi *academic burnout* rendah 57 orang (51,8 %), prokrastinasi akademik rendah 76 orang (69,1%). Hasil uji statistik dengan

menggunakan uji chi square menunjukkan nilai P-value = 0,006 (nilai $p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan jika *academic burnout* memiliki hubungan yang cukup signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian-penelitian sebelumnya meneliti tentang korelasi atau hubungan antara variabel *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik, atas dasar inilah peneliti ingin mengembangkan penelitian untuk melihat pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik.

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka berpikir dalam penulisan ini dapat digambarkan secara sistematis sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan perumusan masalah, tinjauan pustaka, dan kerangka konseptual maka dapat di ambil hipotesis sementara dari penelitian ini, yaitu :

H_0 = Tidak terdapat pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik.

H_1 = Terdapat pengaruh antara *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik.

