

HUBUNGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DAN ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA

Gabriel Fransisca Gunawan, Lena Nessyana Pandjaitan*

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Raya Kalirungkut, Surabaya 60293

*Corresponding author: lnp@staff.ubaya.ac.id

Abstract—Pharmacy students have assignment demands such as journal writing, reports, presentations, and practical work. Facing these numerous assignments can lead to academic burnout. Academic burnout is a state where an individual experiences emotional exhaustion caused by factors such as high task demands, feelings of incompetence in fulfilling student obligations, and a decline in performance. The main cause of this is the tendency of students to delay or engage in academic procrastination when facing task burdens. This study aims to examine the relationship between academic procrastination and academic burnout among students. The sample for this research consisted of 151 students from the Faculty of Pharmacy at Surabaya University. The research employed a quantitative survey method, collecting data through the modified Maslach Burnout Inventory scale by Schaufeli and the Academic Procrastination Scale (APS) proposed by McCloskey. The sampling technique used in this study was accidental sampling. The results of this research indicate a significant relationship between academic procrastination and academic burnout among students ($\text{sig } 0.000 < 0.05$). With a positive correlation, higher levels of academic procrastination are associated with higher levels of academic burnout. Furthermore, there was also a significant association found between self-efficacy and academic burnout, with a value of $0.048 < 0.05$.

Keywords: academic procrastination, academic burnout, pharmacy faculty students, self-efficacy

Abstrak—Mahasiswa Farmasi memiliki tuntutan penugasan berupa pembuatan jurnal, laporan, presentasi, serta praktikum. Dalam menghadapi banyaknya penugasan tersebut dapat menimbulkan *academic burnout*. *Academic burnout* adalah keadaan seseorang yang mengalami rasa lelah secara emosional diakibatkan oleh faktor tuntutan tugas yang banyak, perasaan tidak kompeten dalam menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa, hingga pada merosotnya prestasi. Penyebabnya adalah dalam menghadapi beban tugas tersebut mahasiswa kerap melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara prokrastinasi akademik dan *academic burnout* pada mahasiswa. Sampel pada penelitian ini adalah 151 Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif survei dengan pengumpulan data melalui skala *Maslach Burnout Inventory* yang telah dimodifikasi oleh Schaufeli dan skala *Academic Procrastination Scale* (APS) yang dikemukakan McCloskey. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *insidental sampling*. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan *academic burnout* pada Mahasiswa ($\text{sig } 0,000 < 0,05$). Dengan memperoleh korelasi positif maka semakin tinggi prokrastinasi akademik maka akan semakin tinggi pula *academic burnout*, selain itu juga ditemukan asosiasi antara keyakinan akan kemampuan diri dan *academic burnout* sebesar $0,048 < 0,05$.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, academic burnout, mahasiswa fakultas farmasi, keyakinan akan kemampuan diri

Pendahuluan

Manusia sejatinya akan terus berkembang menjadi semakin dewasa sembari bertambahnya usia. Menurut Santrock (2012), perkembangan merupakan perubahan bertahap yang berawal dari pematangan dan terus terjadi dalam hidup seseorang. Sebagai pendukung perkembangan individu, tentunya pendidikan harus diprioritaskan. Undang-undang Sisdiknas Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 yang telah menyatakan bahwasannya "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, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara" (Sisdiknas, 2003).

Pada level mahasiswa tentunya memiliki tanggung jawab terhadap banyak hal, mulai dari tuntutan tugas dan lainnya sebagai ajang mengembangkan ilmu pengetahuan di perguruan tinggi. Dalam melakukan kewajiban, mahasiswa bisa saja mengalami kejenuhan yang dikenal juga dengan sebutan *academic burnout*. seperti yang kita ketahui bahwa *academic burnout* sudah sangat sering terdengar dan erat hubungannya pada kegiatan akademik mahasiswa. Menurut Pawicara dan Conilie (dalam Pristanti et al., 2022), aktivitas belajar yang dialami setiap

individu tidak selamanya berjalan mulus, terkadang ada saja kendala yang dialami sehingga aktivitas belajar menjadi lebih berat dan menimbulkan kejenuhan belajar yang dirasakan oleh individu. Berbicara mengenai mahasiswa, sebagai Mahasiswa Farmasi tentunya selain tuntutan belajar pada mata kuliah ada juga tuntutan untuk menjalani praktikum yang diwajibkan. Lebih jelasnya Kay & Wanjohi (dalam Oyoo et al., 2018) memberikan penjelasan bahwasannya Mahasiswa saat sedang mengalami keadaan *academic burnout*, memunculkan penurunan semangat belajar serta tidak ikut kegiatan pembelajaran dan berakibat pada menurunnya kinerja akademik. Faktor penyebab munculnya *academic burnout* yang paling sering dialami mahasiswa adalah beban kerja (*workload*). Dalam dunia perkuliahan yang dijalani Mahasiswa sehari-hari beban kerja (*workload*) berupa pengerjaan tugas-tugas perkuliahan dengan jumlah besar dan singkatnya waktu (Arlinkasari & Akmal, 2017). Berdasarkan paparan tersebut dimengerti bahwa penyebab dari kejenuhan belajar (*academic burnout*) salah satunya adalah meningkatnya rasa lelah serta rendahnya motivasi dalam mengerjakan tugas perkuliahan yang diberikan karena adanya penundaan pengerjaan tugas dan tidak sesuai dengan *deadline* yang ditetapkan, hal inilah yang disebut prokrastinasi akademik (Rozaqyah, 2021).

Tujuan dalam penelitian untuk menguji hubungan antara prokrastinasi akademik terhadap *academic burnout* pada Mahasiswa. Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan juga praktis. Manfaat teoritis penelitian ini ialah dapat berguna bagi pengembangan literatur psikologi pendidikan tentang faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik terhadap *academic burnout* pada Mahasiswa, memberikan sudut pandang yang baru agar lebih memahami hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *academic burnout* Mahasiswa, sudut pandang baru yang dimaksud adalah adanya kebaruan penelitian yang memiliki dengan yang sebelumnya berdasarkan subjek dan lokasi penelitiannya. Adapun manfaat praktisnya ialah dapat memberikan kesadaran (*awareness*) pada Mahasiswa terkait prokrastinasi akademik dan *academic burnout* serta bagi institusi pendidikan diharapkan bisa dimanfaatkan sebagai referensi untuk meminimalisir *academic burnout* pada Mahasiswa.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survei dengan cara penyebaran kuesioner yang memiliki tujuan untuk mendapatkan data agar dapat diolah untuk mengetahui korelasi kedua variabel yang diuji. Penelitian ini juga menggunakan dua alat ukur yaitu *Maslach Burnout Inventory* yang telah dimodifikasi oleh Schaufeli et al., (2002) dan *Academic Procrastination Scale (APS)* yang dikemukakan (J. D. McCloskey, 2011). Skala *Maslach Burnout Inventory* terdiri dari 3 aspek yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy* dengan total 15 item. Skala *Academic Procrastination Scale (APS)* terdiri dari 6 aspek yaitu *psychological beliefs regarding abilities*, *distraction of attention*, *social factors of procrastination*, *time management skills*, *personal initiative*, dan *laziness* dengan total 25 item.

Populasi penelitian adalah Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Surabaya dengan spesifikasi Mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan semester 4. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan sampel sebanyak 151 Mahasiswa. Untuk menganalisis data dilakukan menggunakan uji validitas, reliabilitas, asumsi, serta hipotesis.

Hasil

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas ditemukan bahwa tidak ada item yang gugur dikarenakan r hitung $>$ r table dan pada uji reliabilitas ditemukan variabel prokrastinasi akademik memiliki *cronbach alpha* sebesar $0,945 > 0,7$ sehingga dikatakan reliabel, begitu juga dengan variabel *academic burnout* sebesar $0,790 > 0,7$ maka juga dapat dikatakan reliabel. Kemudian pada uji asumsi dilakukan dua uji yaitu uji normalitas dan juga uji linearitas dari hasil yang ditemukan kedua variabel dapat dikatakan normal karena hasil menunjukkan signifikan $> 0,05$ (lihat tabel 1). Pada uji linearitas diperoleh signifikan $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel linear (lihat tabel 2). Pada uji hipotesis terhadap kedua variabel yaitu prokrastinasi akademik dan *academic burnout* ditemukan hasil *pearson correlation* sebesar $0,602$ dengan nilai sig $0,000 < 0,05$ sehingga dikatakan berkorelasi (lihat tabel 3), selain hubungan antar kedua variabel pada penelitian ini juga ditemukan distribusi frekuensi keyakinan terhadap kemampuan diri (lihat tabel 4) dan hasilnya memiliki asosiasi dengan *academic burnout* pada mahasiswa,

variabel dinyatakan memiliki hubungan apabila $\text{sig} < 0,05$, variabel keyakinan terhadap kemampuan diri dan *academic burnout* memiliki nilai sig 0,048 yang artinya kedua variabel memiliki asosiasi (lihat tabel 5).

Tabel 1
Uji Normalitas

Variable	Sig. Kolmogorov-Smirnov	Status Data
Prokrastinasi Akademik (PA)	0,563	Normal
Academic Burnout (AB)	0,248	Normal

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Keyakinan Terhadap Kemampuan Diri

Keyakinan Terhadap Kemampuan Diri	f	%
Sangat yakin	33	21,9%

Bahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis mengenai hubungan prokrastinasi akademik dan *academic burnout* didapatkan adanya korelasi yang signifikan dengan nilai korelasi sebesar 0,602 dan nilai signifikan sebesar $0,000 < p < 0,05$, hal ini dapat dimengerti bahwa jika terjadi peningkatan pada prokrastinasi akademik mahasiswa maka peningkatan akan terjadi pula pada *academic burnout*. Hipotesis diatas juga diperkuat oleh penelitian terdahulu mengenai prokrastinasi dan *academic burnout* yang dilakukan oleh Murat Balkis pada tahun 2013 dan juga penelitian yang dilakukan oleh Semra Çakır a , Figen Akçab , Aynur Fırıncı Kodazc , Sezen Tulgarerd tahun 2014, pada penelitian tersebut Murat Balkis dan juga penelitian Semra Çakır a , Figen Akçab , Aynur Fırıncı Kodazc , Sezen Tulgarerd menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dan *burnout* berhubungan positif. Prokrastinasi akademik yang tinggi menyebabkan mahasiswa tertunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Penelitian yang dilakukan oleh Arlinkasari & Akmal., (2017), yang mengatakan bahwa pada dunia perkuliahan yang dijalani mahasiswa tentunya dalam kesehariannya memiliki beban kerja (*workload*) berupa pengerjaan tugas-tugas perkuliahan dengan jumlah besar dan singkatnya waktu. Hal ini juga mendukung keadaan di Fakultas Farmasi Universitas Surabaya dimana mahasiswa menerima berbagai bentuk tugas mulai dari penugasan pembuatan jurnal, laporan, presentasi, serta praktikum.

Selain pada variabel prokrastinasi akademik dan juga *academic burnout*, peneliti melakukan pengujian tabulasi silang terhadap beberapa variabel yang mungkin dapat memengaruhi *academic burnout*. Beberapa variabel yang diujikan terdiri dari jenis kelamin dan keyakinan terhadap kemampuan diri, dari hasil uji yang ditemukan hanya variabel keyakinan diri saya yang memiliki asosiasi dengan *academic burnout* dimana nilai sig yang ditemukan sebesar $0,048 < 0,05$ yang artinya berasosiasi, pernyataan di atas juga didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa ada hubungan yang erat antara *academic self efficacy* dan juga *academic burnout* pada mahasiswa, dibuktikan dengan didapatkannya nilai signifikansi sebesar 0,000 (Arlinkasari & Akmal, 2017). Ada pula pendapat yang disampaikan oleh Naderi et al., (2018), bahwa individu yang memiliki *academic self efficacy* yang tinggi akan lebih tenang dalam menjalani berbagai tugas, mempunyai motivasi, ketekunan, serta stabilitas yang tinggi sehingga dalam menjalankannya tidak rentan mengalami *academic burnout*.

Kesimpulan

Menurut hasil analisis diatas, bisa disimpulkan bahwasanya semakin tinggi prokrastinasi akademik maka diikuti dengan semakin tinggi pula *academic burnout* pada mahasiswa, serta ditemukan rendahnya keyakinan akan kemampuan diri yang dimiliki mahasiswa mempunyai

asosiasi dengan tingginya *academic burnout*.

Pustaka Acuan

- 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>
- Balkis, M. (2013). The Relationship between Academic Procrastination and Students' Burnout. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1), 68-78.
- Çakır, S., Akça, F., Kodaz, A. F., & Tulgarer, S. (2014). The Survey of Academic Procrastination on High School Students with in Terms of School Burn-out and Learning Styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 654-662. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.763>
- McCloskey, J. D. (2011). *FINALLY, MY THESIS ON ACADEMIC PROCRASTINATION*. December.
- Naderi, Z., Bakhtiari, S., Momennasab, M., Abootalebi, M., & Mirzaei, T. (2018). Prediction of academic burnout and academic performance based on the need for cognition and general self-efficacy: A cross-sectional analytical study. *Revista Latinoamericana de Hipertension*, 13(6), 584-591.
- Oyoo, S. A., Mwaura, P. M., & Kinai, T. (2018). Academic resilience as a predictor of academic burnout among form four students in homa-bay county, kenya. *International Journal of Education and Research*, 6(3), 187-200.
- Pristanti, N. A., Syafitri, R. A., & Reba, Y. A. (2022). Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau dari Self Efficacy dan Regulasi Emosi. *Psychocentrum Review*, 4(1), 107-117. <https://doi.org/10.26539/pcr.41884>
- Rozaqyah, F. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 8-17. <https://doi.org/10.36706/jkk.v8i1.14373>.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas, Jilid I* (N. I. Sallama (ed.); 13th ed.). Penerbit Erlangga.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Undang-undang Sisdiknas, (2003), undang-undang Sisdiknas RI no. 20 Tahun 2003. Asa Mandiri.Jakarta.