HUBUNGAN *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK DI UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

JURNAL

NIA WAHYUNI TATU
NIM. C03419059

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2024

HUBUNGAN *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN PROKRASTINSI PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK DI UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

Anik Indarwati[1], Rahmawaty Parman[2], Nia Wahyuni Tatu[3]

[123]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ABSTRAK

NIA WAHYUNI TATU. Hubungan *Academic Burnout* Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo. Dibimbing oleh Anik Indarwati sebagai ketua dan Rahmawaty Parman sebagai anggota.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo. Adapun penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan sampel penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan skala *academic burnout* dan skala prokrastinasi dan dianalisis menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi pada mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,945 dengan taraf signifikansi p= 0,000 (p<0,05) yang berarti bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo.

Kata Kunci : *Academic Burnout*, Prokrastinasi

ABSTRACT

NIA WAHYUNI TATU. *The Relationship between Academic Burnout and Procrastination in Students at the Faculty of Engineering, Gorontalo State University. Supervised by* ANIK INDARWATI *as chairman and* RAHMAWATY PARMAN *as member.*

This research aims to determine the relationship between academic burnout and procrastination among students at the Faculty of Engineering, Gorontalo State University. This research is a quantitative research with sampling using Purposive Sampling techniques and the sample for this research is 60 students. Data were collected using the academic burnout scale and procrastination scale and analyzed using the Pearson product moment correlation technique. The results of the research show that there is a relationship between academic burnout and procrastination in students with a correlation coefficient value of 0.945 with a significance level of p= 0.000 (p<0.05), which means that there is a significant positive relationship between academic burnout and procrastination in students at the Faculty of Engineering, State University. Gorontalo.

Keywords: Academic Burnout, Procrastination

PENDAHULUAN

Skripsi atau tugas akhir adalah suatu tugas yang harus di kerjakan oleh seseorang mahasiswa agar dapat meraih gelar sarjana. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian atau kajian kepustakaan atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Penyusunan skripsi umumnya dikerjakan mulai dari semester 6 dan selesai di semester 8 untuk mahasiswa yang tepat waktu. Tetapi, pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang menyusun skripsi dalam waktu yang cukup lama dari jadwal yang sudah ditentukan oleh pihak universitas, sehingga mahasiswa mengalami penundaan dalam proses penyusunan skripsi.

Perilaku mahasiswa yang menyebabkan tertundanya pekerjaan yang berhubungan dengan akademik disebut dengan prokrastinasi. Mahasiswa cenderung melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyusun skripsi, seperti bermain *handphone*, bermain game dan bermain bersama teman. Sulitnya untuk memanajemen waktu merupakan salah satu aspek dari prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa sering mengulur waktu dengan melakukan hal yang tidak penting serta tidak bermanfaat menyebabkan banyak waktu yang terbuang, tugas menjadi terbengkalai serta penyelesaian tugas menjadi tidak maksimal sehingga mengakibatkan kegagalan atau terlambatnya seorang mahasiswa dalam meraih kesuksesan.

Perilaku prokrastinasi sering dipahami sebagai bagian dari perilaku maldaptif yang menghambat pengalaman akademis. Kebiasaan penundaan yang berkaitan dengan akademis adalah seperti kesulitan mencari jurnal penelitian, mencari referensi berupa buku yang dijadikan acuan dalam teori penelitian, dan biaya yang diperlukan dalam pembuatan skripsi. Hal ini disadari dapat menyebabkan stress, cemas, dan takut yang membuat mahasiswa akhirnya beralih melakukan hal hal yang dapat membuat pikiran dan perasaan mereka nyaman untuk waktu yang sementara. Bahkan tidak jarang kebiasaan kebiasaan melakukan kegiatan yang disenangi (hobi) menjadi penyebab mahasiswa menunda-nunda untuk memulai dan mengerjakan skripsi secara tuntas Prokrastinasi cenderung terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pelajar (Rachmawati & Andromeda, 2017).

Gambaran individu yang memiliki prokrastinasi positif mempunyai strategi penundaan untuk menghindari keputusan yang tergesa-gesa tanpa adanya pemikiran yang matang. Individu yang melakukan prokrastinasi positif memandang perilakunya sebagai sebuah strategi untuk menyelesaikan tugasnya. Sebaliknya individu yang mempunyai prokrastinasi negatif adalah kemalasan individu dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Dalam hal ini, individu melakukan penundaan tanpa adanya tujuan. Biasanya, individu yang melakukan penundaan ini menganggap tugas yang diberikan terlalu sulit. Bagi mahasiswa, prokrastinasi negatif parahnya dapat membuat keterlambatan dalam penyelesaian tugas akhir (Hakinawati, 2019).

Berdasarkan data dengan menggunakan wawancara yang dilakukan pada 9 orang mahasiswa fakultas teknik Universitas Negeri Gorontalo pada tanggal 9 juni 2023 diperoleh data yang menyebabkan penundaan penyelesaian skripsi pada mahasiswa dengan bentuk prokrastinasi yang terjadi yakni prokrastinasi negatif. Data yang diperoleh tersebut antara lain ada yang melakukan kegiatan di organisasi, ada mahasiswa yang menghabiskan waktu dengan teman-teman untuk berdiskusi

terkait dengan hal diluar akademik, dan kemudian banyak mahasiswa yang menghabiskan waktu bermain *handphone* seperti nonton film, *scroling* tiktok, dan bermain game *online*. Kemudian mereka merasa lelah dengan SOP (Standar Operasional Prosedur) terkait penyelesaian skripsi seperti revisi yang tidak pernah selesai serta saat ingin bimbingan dosen pembimbing susah untuk ditemui sehingga membuat mereka stress dan tertekan serta mereka tidak tertarik untuk menyelesaikan skripsi.

Penelitian dari Arwina (2022) menjelaskan bahwa hambatan yang dirasakan mahasiswa dalam menyusun skripsi yang berkaitan dengan berbagai hal yakni masalah penguasaan bahasa, tehnik penulisan, kurangnya membaca, kurangnya sumber bacaan, kebiasaan menuliis, kesulitan mencari permasalahan dengan judul skripsi, dan merasa kurang fokus dalam menyusun skripsi, lelah karena adanya revisi yang tak kunjung selesai, kesulitan untuk menemui dosen serta terdapat kendala lainnya. Bagi sebagian mahasiswa yang merasa tidak mampu menghadapi hambatan dalam penyusunan skripsi berusaha menghindar atau mengulur-ngulur waktu untuk menyusun skripsi sehingga berakibat kelulusan atau penyelesaian skripsi mereka tertunda. Kelulusan yang seharusnya terselesaikan dalam waktu 4 tahun, bisa tertunda sampai membutuhkan 5-6 tahun untuk lulus. Derajat prokrastinasi akan semakin meningkat seiring dengan makin lamanya masa studi seseorang dimana indikasi penundaan akademik adalah yang sudah 5 tahun (Arwina, Fadilah & Murad, 2022).

Penelitian di Amerika Utara menggambarkan keadaan pendidikan sekitar 70% pelajar memunculkan perilaku prokrastinasi. Perilaku yang dimaksud adalah perilaku yang menunda pekerjaan (Hen & Goroshit, 2020).Penelitian di Universitas Southern Adventist Amerika Serikat menemukan bahwa sebanyak 31,25 % mahasiswa adalah prokrastinator pasif karena keraguan dalam bertindak dan menyelesaikan tugas tepat waktu, dan sebanyak 68,75% adalah prokrastinator aktif atau lebih suka bekerja di bawah tekanan dan membuat keputusan yang sengaja untuk menunda (Ford, 2014).

Penelitian tentang prokrastinasi akademik juga terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Fitri, 2021) di Universitas Yogyakarta data penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 9 mahasiswa dengan persentase (8%) melakukan prokrastinasi dalam kategori rendah, 58 mahasiswa (54%) dalam kategori sedang dan 40 mahasiswa dengan persentase (38%) dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan prokrastinasi dari sedang sampai tinggi. Presentasi mahasiswa yang memiliki prokrastinasi tinggi sebanyak 38% yang mana memiliki selisih yang cukup jauh dengan mahasiswa yang memiliki prokrastinasi yang rendah, yaitu sebanyak 8%. Kemudian penelitian serupa yang dilakukan pada 99 mahasiswa fakultas psikologi salah satu Universitas Swasta di Kota Malang semester ganjil tahun akademik 2020/2021 menunjukkan bahwa 85 responden (85,9%) berada pada kategoti sedang, 10 responde lainnya (10,1 %) berada pada kategori tinggi, dan 4 (4%) responden lainnya berada pada kategori rendah (Venanda, 2022).

Berdasarkan penelitian (Oktavia, 2022) hasil prokrastinasi akademik pada 49 mahasiswa fakultas teknik Universitas Gorontalo angkatan 2017 yang terlambat wisuda menunjukkan bahwa secara menyeluruh terdapat 36 orang atau dengan presentase 74% yang berada pada kategori sedang. dan 7 orang atau dengan presentase 14% berada pada kategori tinggi.

sedangkan 6 orang atau dengan presentase 12% berada pada kategori rendah. Sedangkan penelitian yang dilakukan pada 63 mahasiswa program studi keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo menunjukkan sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 45 orang 71,4% (Utina, 2022).

Kondisi psikologis individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa. Kondisi tersebut berupa, emosi, sikap, perasaan dan perilaku seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Kondisi fisik dan psokologis yang lelah dapat menjadi sebab mahasiswa melakukan prokrastinasi. Penyebab kelelahan tersebut dapat terjadi karena adanya stres yang diakibatkan oleh tuntutan penyelesaian tugas, beban tugas atau faktor psikologis lainnya (Çakır, Akca, Kodaz & Tulgarer, 2014).

Mahasiswa yang melebihi waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas cenderung dianggap melakukan prokrastinasi akademik (Marchella, Matulessy & Pratitis, 2023). Hal ini didukung oleh penelitian Roza yakni Kecenderungan perilaku prokrastinasi adalah perasaan lelah dan stress karena tuntutan secara terus menerus atau biasa disebut dengan istilah *burnout*. Salah satu factor yang mendasari mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik diantaranya karena perasaan kelelahan dan keengganan untuk menjalani aktivitas hal itu yang dikatakan *academic burnout* (Roza, 2018).

Banyak mahasiswa yang mengalami *burnout* akibat adanya metode perkuliahan yang monoton, suasana kelas yang tidak kondusif, dan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen. Tuntutan tugas yang berlebihan berdampak kepada mahasiswa berupa kelelahan atau kejenuhan belajar. Hal tersebut dapat mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam mengerjakan tugas salah satunya berupa perilaku prokrastinasi. Terlalu sering melakukan prokrastinasi akan berdampak negatif dalam kelanjutannya. *Procrastination* akan selalu merasa kurang berkualitas untuk melakukan hal lain yang bermanfaat serta selalu merasa stress karena selalu tertekan oleh *deadline* pekerjaan sehingga bisa menimbulkan depresi. Keterlibatan *burnout* dan prokrastinasi telah di identifikasi sebagai prediktor penting dari kinerja akademik (Akbar & Padillah ,2022). Berdasarkan beberapa penelitian yang diperoleh maka yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa akhir yang seharusnya wisuda pada waktu tertentu namun tertunda karena kelelahan dalam penyelesaian tugas akhir/skripsi.

Berdasarkan dari data dan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan antara *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa fakultas Tehnik Universitas Negeri Gorontalo”.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Negeri Gorontalo sebanyak 153 mahasiswa. Jenis penarikan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 60 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup dimana jawabannya sudah disediakan oleh peneliti dan responden hanya diminta untuk memilih alternative yang disediakan dengan menggunakan skala sikap model *likert.* Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *academic burnout* yang disusn menggunakan aspek-aspek menurut Schaufeli (2002)**,** dan skala

prokrastinasi disusun menggunakan aspek-aspek menurut Ferrari (1995)**.**

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *pearson product moment.* Adapun analisis penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23. *For windows.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlh 60 mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Negeri Gorontalo

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	11	18.3%
Sedang	34	56.7%
Tinggi	15	25%
Total	60	100.0

Tabel 1. Kategorisasi *Academic Burnout*

Berdasarkan tabel diatas kita ketahui bahwa kategorisasi *academic burnout* pada mahasiswa yang memiliki *academic burnout* rendah adalah 11 orang atau sama dengan 18,3%, kategori sedang 34 orang atau sama dengan 56,7%, kategori tinggi yaitu sebanyak 15 orang atau sama dengan 25%. Hasil diatas dapat diketahui bahwa tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo berada pada kategori sendang yang artinya mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Negeri Gorontalo tersebut mulai mengalami kondisi individu yang energinya berkurang yang mengacu pada kelelahan yang terus menerus dalam melakukan pekerjaan akademik sehingga berkurangnya ketertarikan pada penyelesaian tugas akademik, merasa tertekan yang membuat mahasiswa cenderung menunda atau menghindari tugas.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	9	15%
Sedang	39	65%
Tinggi	12	20%
Total	60	100.0

Tabel 2. Kategorisasi Prokrastinasi

Berdasarkan kategori diatas kita ketahui bahwa kategorisasi prokrastinasi pada mahasiswa yang memiliki prokrastinasi rendah adalah 9 orang atau sama dengan 15%, kategori sedang 39 orang atau sama dengan 65% dan kategori tinggi sebanyak 12 orang atau sama dengan 20%. Hasil diatas dapat diketahui bahwa tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo berada pada kategori sedang yang artinya mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Negeri Gorontalo masih menunjukkan perilaku menunda-nunda untuk memulai dan mengerjakan skripsi yang menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studi.

Correlations

		Prokrastinasi	Burnout
PROKRASTINASI	Pearson Correlation	1	.945**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
BURNOUT	Pearson Correlation	.945**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

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

Tabel 3. Uji Analisis Korelasi

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *pearson product momen* diatas diperoleh nilai r (*pearson correlation*) sebesar 0, 945 dan (sig.) 2 tailed= 0,000 (p<0,05). Karena sig. p< 0,05 maka H0 diterima dan H1 ditolak sehingga terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo. Yang berarti semakin tinggi *academic burnout* semakin tinggi pula prokrastinasi pada mahasiswa fakultas teknik Universitas Negeri Gorontalo. Sebaliknya semakin rendah *academic burnout* maka semakin rendah prokrastinasi pada mahasiswa fakultas teknik Universitas Negeri Gorontalo

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo. Berdasarkan uji hipotesis pada variabel *academic burnout* dengan prokrastinasi diperoleh nilai r (*pearson correlation*) sebesar 0,945 dengan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan hipotesis H0 ditolak dan H1 diterima. Adapun variabel *academic burnout* memiliki hubungan positif dengan variabel prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi *academic burnout* maka semakin tinggi prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo. Sebaliknya semakin rendah *academic burnout* maka semakin rendah prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Mutiara, 2020) yang menunjukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikansi antara *academic burnout* dengan prokrastinasi. Penelitian (Sholihat, Irwandi & Nurulita, 2023) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *burnout* yang rendah membuat mahasiswa memiliki pandangan yang baik terhadap kegiatan akademik yang mereka jalani sedangkan mahasiswa dengan tingkat *burnout* yang tinggi cenderung dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik. Selanjutnya penelitian hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi juga pernah diteliti oleh (Simbolon et al., 2021) yaitu pada mahasiswa ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Selain itu, hasil penelitian antara academic *burnout* terhadap *procrastination* yang didapatkan oleh (Akbar *et al.,* 2022) yang meneliti pada mahasiswa FKIP Universitas PGRI Banyuwangi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara *burnout* dengan *academic procrastination*.

Gambaran tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo berada pada kategori sedang dengan persentase (65%) pada 39 mahasiswa. Diketahui tingkat prokrastinasi yang sedang karena mahasiswa merasa tugas yang dihadapi sangat sulit untuk dikerjakan dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti mahasiswa lebih fokus dengan organisasi, menghabiskan waktu untuk bermain game, *scrolling* tiktok dan berkumpul dengan teman hingga larut malam daripada harus mengerjakan skripsi. Menurut Ferrari et al. (1995) seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera di selesaikan akan tetapi, menunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikananya sampai tuntas.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Arwina et al., 2022) megemukakan bahwa mahasiswa yang suka menunda menyelesaikan skripsi cenderung membuang waktu dan melakukan hal-hal yang kurang penting seperti duduk duduk di pos unit kegiatan mahasiswa , karoke, jalan-jalan ke mall, menonton film, bermain game dan melakukan kegiatan yang menjadi hobi mereka selain itu hal lain yang dilakukan oleh mahasiswa untuk menghindar dalam mengerjakan skripsi yakni mengalami kesulitan hal ini pun dianggap tidak menyenangkan dan menganggap keterlambatan yang mereka alami bukan sepenuhnya salah mereka. Selanjutnya (Damri,2020) menjelaskan bahwa hasil analisis secara keseluruhan prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang (53,42%) artinya sebagian besar mahasiswa masih menunjukkan perilaku menunda-nunda untuk memulai dan mengerjakan tugas perkuliahan sehingga menyebabkan keterlambatan dalam

menyelesaikan tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen.

Adapun tingkat prokrastinasi yang tergolong pada kategori tinggi sejumlah 15 mahasiswa dengan persentase 25%. Tingkat prokrastinasi yang tinggi terjadi karena mahasiswa sudah merasa nyaman dengan kegiatan diluar akademik yang sering dilakukan untuk menghidari skripsi yang seharusnya dikerjakan dan memililih untuk tidak menyelesaikannya. Prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang tidak berguna. Menurut Ferrari et al. (1995) dijelaskan bahwa seseorang yang melakukan tindakan prokrastinasi akan lebih memilih kegiatan yang dirasa lebih menarik daripada menyelesaikan pekerjaan yang dia miliki. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Venanda, 2022) menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi cenderung melakukan hal-hal yang disenangi, daripada mengerjakan tugasnya.

Prokrastinasi yang rendah sebanyak 9 mahasiswa dengan persentase 15%. Yakni mahasiswa yang mengalami prokrastinasi yang rendah sudah mampu mengatur waktunya dengan baik seperti, mahasiswa telah memperkirakan dengan baik waktu dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Ferrari et al., (1995) menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi mungkin telah merencanakan untuk mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang telah ia tentukan sendiri, tapi pada saat waktunya tiba, dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang direncanakan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Simbolon & Simbolon (2021) yaitu didapatkan bahwa responden memiliki prokrastinasi dengan kategori rendah atau lebih kecil dikarenakan pada umumnya sebagian responden dapat mengatur waktunya dengan baik. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dianggap sebagai hambatan untuk tercapainya suatu kesuksesan akademik karena dapat menurunkan kualitas pembelajaran.

Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo terdapat 34 mahasiswa dengan persentase 56,7% yang berada dalam kategori sedang karena mahasiswa kesulitan untuk mencari buku atau jurnal referensi, kurangnya pemahaman serta sistematika penulisan skripsi, kesulitan dalam menyelesaikan revisi, kesulitan untuk menemui dosen sehingga perhatiannya beralih dari tugas akademik dan memilih untuk menunda menyelesaikan skripsi. Hal tersebut membuat mahasiswa mengalami kondisi individu yang energinya berkurang yang mengacu pada kelelahan yang terus menerus melakukan pekerjaan akademik secara berlebihan, keletihan secara emosi yang ditandai dengan individu merasa mudah menyerah, lesu tanpa gairah, mudah putus asa dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi. Berkurangnya ketertarikan pada penyelesaian tugas akademik, merasa tertekan yang membuat mahasiswa cenderung menunda atau menghindari tugas. Menurut Schaufeli et al. (2002) menurunya keyakinan akademik individu dapat memunculkan permasalahan berupa stress, merasa tertekan, merasa tidak bahagia, tidak puas dengan hasil belajar dan merasa tidak kompeten.

Hal ini sejalan dengan penjelasan Khansa & Djamhoer (2020) kelelahan emosi adalah perasaan kelabilan mahasiswa dalam mengendalikan emosi yang ditandai dengan suasana hati yang cenderung berubah-ubah, menurunya minat dan semangat seseorang serta timbulnya perasaan mudah menyerah yang membuat penderita *academic burnout* mudah putus asa sehingga melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farkhah et al. (2022) bahwa mayoritas tingkat

academic burnout dalam menyusun skripsi berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 34 orang dengan persentase 74%, dalam penelitian ini menjelaskan bahwa menyusun skripsi dapat menguras tenaga dan pikiran karena adanya tuntutan dari dosen, orang tua, teman-teman dan dari diri sendiri agar segera menyelesaikan skripsi sehingga bisa lulus tepat waktu.

Academic burnout yang tinggi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo sebanyak 15 mahasiswa dengan persentase 25%. Mahasiswa meresa kelelahan akibat kegagalan dari tuntutan studi yang membuat mahasiswa putus asa sehingga tidak tertarik dengan penyelesaian tugas akdemiknya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Schaufeli et al. (2002) dalam penelitiannya yang menerangkan jika mahasiswa mengalami *academic burnout*, maka mahasiswa tersebut akan menunjukkan perasaan kehilangan rasa percaya diri, tidak yakin terhadap kemampuannya, *stress*, tertekan, tidak bahagia, tidak puas terhadap hasil belajar, apatis, *hopeless*, dan memburuknya performa akademik. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* yang tinggi tidak akan menyelesaikan tugasnya dengan baik sehingga dapat membuat mereka dikeluarkan dari perguruan tinggi.(Law dalam Marchella 2023).

Academic burnout yang rendah sebanyak 11 mahasiswa dengan persentase 18,3%. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* yang rendah dapat segera mengatasi dan mengorganisir perasaan lelah, sinis, maupun perasaan tidak yakin terhadap kemampuannya. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* yang rendah memiliki kontrol terhadap perilaku dan suasana hatinya sehingga tidak berlarut-larut dalam kelelahan, kebosanan, dan kemalasan yang amat sangat untuk melakukan aktivitas akademik (Muna, 2013). Sejalan dengan penelitian Marchella et al. (2023) pada penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat 16,9% berada pada *academic burnout* kategori rendah yaitu mahasiswa dengan *academic burnout* yang rendah merasa yakin dapat mengerjakan tugas tanpa hambatan atau tidak merasa tertekan pada tugas yang di berikan.

Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi atau mahasiswa yang terlambat wisuda disebabkan oleh berbagai faktor dan satu faktor penyebab prokrastinasi adalah keadaan yang ditandai dengan kelelahan baik karena hal didalam maupun diluar akademik yang membuat mahasiswa kurang dapat mengatur waktunya maupun kelelahan akademik, yang mengakibatkan mahasiswa kehilangan fokus dan hilang kepercayaan pada kemampuan diri mahasiwa tersebut serta membuat perhatiannya terganggu dengan hal-hal yang tidak terkait dengan proses akademik.

Penelitian Fauziah (2016) menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu faktor internal yang terdiri dari faktor fisik yaitu permasalahan dalam faktor ini adalah mahasiswa merasa lelah dan mengantuk serta merasa capek karena aktivitas yang berada diluar maupun didalam akademik sehingga saat akan mengerjakan tugas mahasiswa lebih memilih untuk istrahat daripada mengerjakan tugasnya kemudian faktor psikis, yaitu pertama mahasiswa tidak mengerti dengan tugas yang dikerjakan, tidak dapat mencari referensi sesuai dengan materi yang dikerjakan, kemudian adanya rasa malas yang timbul dari mahasiswa akibat tekanan agar dapat mengerjakan tugas tepat waktu. Adapun hal yang lebih memicu terjadinya prokrastinasi adalah mahasiswa lebih suka melakukan hal yang lebih menyenangkan di bandingkan mengerjakan tugasnya.

Roza (2018) menyebutkan salah satu faktor yang mendasari mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik diantaranya karena perasaan kelelahan

dan keenganaan untuk menjalani aktivitas, perasaan lelah dan stress akibat tuntutan studi yang terjadi secara terus menerus disebut dengan istilah *burnout*, yakni kelelahan atau kegagalan yang disebabkan oleh tuntutan berlebihan pada energi, kekuatan, dan sumber daya seseorang. Hal ini didukung oleh penelitian (Roszy, 2018) menyatakan bahwa keadaan *academic burnout* dapat menjadikan seorang mahasiswa dapat memunculkan sikap mengerjakan tugas asal- asalan, menunda- nunda tugas atas belajar, indeks prestasi yang cenderung rendah atau kurang memuaskan, gejala depresi dan kualitas hidup rendah.

Mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* yang rendah mampu mengatasi dan mengontrol perasaannya dalam melakukan aktivitas akademik sedangkan mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* yang tinggi cenderung dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi. Adapun subjek yang menunjukkan tingkat *academic burnout* yang sedang cenderung menunjukan tingkat prokrastinasi yang sedang pula. Secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukan hubungan yang signifikan dengan arah positif antara variabel *academic burnout* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 60 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo, diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo memiliki tingkat *academic burnout* dengan prokrastinasi pada kategori sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis secara statistik yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *academic burnout* dengan variabel prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo. Hubungan yang dihasilkan pada variabel *academic burnout* dengan variabel prokrastinasi bersifat positif yang artinya semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas teknik maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi pada mahasiswa tersebut. Begitu sebaliknya, semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Teknik maka semakin rendah pula prokrastinasi pada mahasiswa tersebut**.**

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, J. A., & Padillah, R.(2022). Hubungan antara Burnout terhadap Academic Procrastination (Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI …. *Bimbingan Dan …*, *1*(2), 54–59. https://doi.org/10.36526/.

Aini, A. N. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur, 1*(2)

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

Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, *4*(4), 1981–1991. https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988

Çakır, S., Akça, F., Kodaz, A. F., & Tulgarer, S. (2014). The Survey of Academic Procrastionation 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

Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 11.

DAMRI, EKIZAR, A. F. (2020). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *Vol.18,No.*(e-ISSN 2460-5794), 74–95.

Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). *Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa*. *02*(01), 47–57. https://doi.org/10.13140/Rg.2.2.23164.64640.

Fauziah, H. H. (2015). Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 128. Retrieved from https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453

Febry, T., & Teofilus. (2020). *SPSS Aplikasi Pada Penelitian Manajemen Bisnis*. Bandung: Media Sains Indonesia.

Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & William G. MrCOWN. (1995). *Procrastination and Task Avoidance. New York, USA: Plenum Pres s.* (p. 284).

Fitri, A. (2021). *Hubungan regulasi belajar dan efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir*. *7*(1).

Ford, J. (2014). Procrastination and the College Student: An Analysis on Contributing Factors and Academic Consequences Recommended Citation. *Education Undergraduate Research Education and Psychology Fall*, 1–7. https://knowledge.e.southern.edu/undergrad_ed/15

Fuadi, R. (2013). *Hubungan antara hope for success dan fear of failure dengan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Indonesia dalam mengerjakan skripsi*. (Skripsi). Universitas Indonesia, Depok.

Ghufron, N. M., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. (R. Kusumaningratri,Ed.). Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Hakinawati, M. (2019). *Pengaruh Konformitas terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa* (pp. 1–113).

Hen, M., & Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, *39*(2), 556–563. https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3

J., S. L., & Rothblum Esther D. (1984). Academi Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Corelates.

Counseling Psychology, *31*(4), 503–509.

Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Worload. *Journal of College Student Developmen*, 44.

Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnoutpada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 212. Retrieved from https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00

Khansa, F., & Djamhoer, T. D. (2020). *Hubungan Academic Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Di Kota Bandung*. 834–839.

Lay, C., Kovacs, A., & Danto, D. (1998). *The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness: An assessment with primary-junior school children based on self-report scales*.

Marchella, F., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). *Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout ? Pendahuluan*. *3*(1), 28–37.

Maslach, C., & Jackson, susan E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. SAGE.

Mutiara S. Aulia. (2020). Hubungan Academic Burnout dengan Prokrastinasi academik pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas X Jakarta. *PSIKOLOGI*. https://repository.mercubuana.ac.id/id/eprint/57757

Oktavia, L. (2022). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Tehnik Universitas Gorontalo. *Skripsi*.

Purnomo, A. W. A., Wibowo, A. E., Kurniawan, K., & Setyorini, S. (2020). The Relationship between Smartphone Addiction, Academic Burnout and Academic Procrastination among University Students During Online Learning. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(2), 81. https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v9i2.17966

Rachmawati, R., & Andromeda, N. (2017). Hubungan Asertivitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. In *Jurnal Psikovidya* (Vol. 19, Issue 1, pp. 33–39). http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/59

Roszy, M. F. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Emosional Teman Sebaya dengan Burnout pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember*. http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/88268

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

Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar dalam Jaringan dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 8–17. Retrieved

from https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/14373

Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(2), 104–119. Retrieved from https://doi.org/https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048

Schaufeli. (2002). *Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study*. *33*(5). https://doi.org/10.1177/0022022102033005003

Sholihat, R. N., Irwandi, D., & Nurulita, S. A. (2023). *HUBUNGAN STUDENT BURNOUT DENGAN PROKRASTINASI PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN*. *06*(02).

Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). *Jurnal Pendidikan HUBUNGAN ACADEMIC BURNOUT DENGAN PROKRASTINASI*. *12*(2), 96–108.

Sinaga, E. K., Matondang, Z., & Sitompul, H. (2019). *Statistika : Teori dan Aplikasi Pendidikan*. (J. Simarmata,Ed.) (1st ed.). Medan: Yayasan Kita Menulis. Retrieved from https://books.google.co.id/books?id=9iPGDwAAQBAJ

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984).*Academic_Procrastination_Frequency.pdf* (pp. 503–509).

Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode Riset Kuantitatif Teori dan Aplikasi.pdf*. (Suwito,Ed.) (1st ed.). Jakarta: Prenadamedia Group.

Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, *5*(13), 473–480. http://dx.doi.org/10.1177/0013164491512022

Venanda, Y. A. (2022). *The relationship between self-effi cacy and academic procrastination in thesis completion for students Hubungan efi kasi diri (self e ffi cacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa*. *17*(April), 40–55.

Winahyu, D. M. K., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 11(1), 103. Retrieved from http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32026

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

Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*.