

**HUBUNGAN *BURNOUT* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata (S1) dalam
Ilmu Psikologi (S.Psi)**



Disusun oleh:

Devi Lestari

(1807016114)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Burnout dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu” merupakan hasil yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 22 Mei 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Devi Lestari', with a stylized flourish at the end.

Devi Lestari



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Nama : Devi Lestari
NIM : 1807016114
Judul : Hubungan antara *Burnout* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu

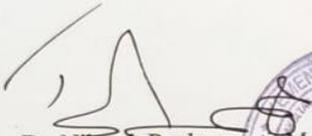
Telah diujikan oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan, serta dinyatakan lulus dengan predikat cumlaude pada tanggal 7 Juli 2023 dan dapat diterima sebagai pelengkap ujian akhir untuk memperoleh gelar sarjana (Strata satu/S1) pada Ilmu Psikologi.

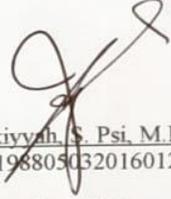
Semarang, 7 Juli 2023

Dewan Penguji

Ketua Sidang

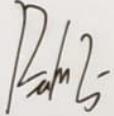
Sekretaris Sidang

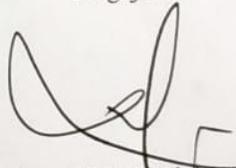

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202016012901


Lainatul Mudkiyyah, S. Psi, M. Psi., Psikolog
NIP. 198805032016012901

Penguji I

Penguji II

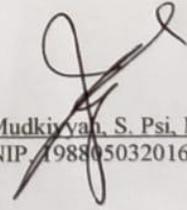

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036


Lucky Ade Sessani, M.Psi
NIP. 198512022019032010

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si
NIP. 198002202016012901


Lainatul Mudkiyyah, S. Psi, M. Psi., Psikolog
NIP. 198805032016012901

NOTA DINAS

Semarang, 12 Juni 2023

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo
di Semarang

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan :

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA BURNOUT DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH
WAKTU**

Nama : DEVI LESTARI

NIM : 1807016114

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Keseh.
Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang untuk diujikan dalam sidang Munaqosah.

Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202016012901

NOTA DINAS

Semarang, 12 Juni 2023

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo
di Semarang

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan :

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA BURNOUT DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH
WAKTU**

Nama : DEVI LESTARI

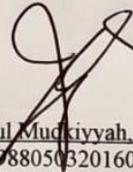
NIM : 1807016114

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Keseh.
Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang untuk diujikan dalam sidang Munaqosah.

Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

Pembimbing II



Lainatul Mudkiyyah, S. Psi, M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032016012901

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, pertama penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat, karunia dan hidayah Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa sholawat dan salam kita junjungkan kepada Rasulullah SAW, yang insyaAllah kita akan mendapat syafa’atnya di yaumul akhir nanti. Aamiin ya robbal’alamin.

Skripsi dengan judul “Hubungan *Burnout* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu”, disusun guna memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tidak hanya dari usaha dan jerih payah sendiri melainkan mendapat bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini hingga selesai. Dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun material baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat yang telah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada keluarga tercinta, kedua orang tua penulis, Bapak Muntari dan Ibu Alfiyah, kakak penulis Nurul Alfa, Andoyo, keponakan penulis Muhammad Afif Rizki yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi semangat.
3. Prof. Dr. Kh. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
6. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, serta waktunya selama proses
7. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi, M. Psi, Psikolog, selaku pembimbing II sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk

mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
9. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
10. Kepada seluruh mahasiswa/i universitas X di kabupaten Rembang yang telah menjadi subjek dalam penelitian ini.
11. Kepada teman-teman Prodi Psikologi Angkatan 2018, khususnya kelas psikologi C yang telah kebersamai penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.
12. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis mohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Semarang, 22 mei 2023



Devi Lestari

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Muntari dan Ibu Alfiyah yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, dukungan, serta doa untuk penulis agar segera menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliahan.
2. Kakak penulis, Nurul Alfa, Andoyo, ponakan penulis, Muhammad Afif Rizki yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
3. Diri peneliti pribadi, terima kasih sudah berjuang sejauh ini, terima kasih untuk tidak mudah menyerah dengan keadaan. Apa yang telah diusahakan selama ini akhirnya selesai.
4. Sahabat penulis, Fita Ayu Puspitasari, Maulirizka Ifi Adellia, Alfina Halimahtul Fadlilah, Putri Sonia Fadhilah, yang telah menemani dari awal perkuliahan, selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
5. Sahabat fiksiku, Neji Hyuga, Nanami Kento, Gojo Satoru, Tanjiro Kamado, Uzui Tengen, Levi Ackerman, Denji, Jean Kirschstein, Jiro Hirokoshi, Seiji Amasawa, Shun Kazama, Howl Jenkins Pendragon, Haku, Sho, yang telah menemani penulis di tengah tekanan skripsi.
6. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 22 Mei 2023



Devi Lestari

MOTTO

Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu

-Umar bin Khattab-

Sekalipun kau tidak disukai, kau hanya tidak disukai oleh manusia, mengapa kau menderita?
Sekalipun kau dicintai, kau hanya dicintai oleh manusia. Lantas mengapa kau sangat bangga?

-Syech Muhammad Al Buthi-

DAFTAR ISI

LEMBAR KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING 1	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING 2	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTAK.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang	1
2. Rumusan Masalah.....	7
3. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
4. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	
1. PROKRASTINASI AKADEMIK	12
A. Pengertian Prokrastinasi Akademik	12
B. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik	14
C. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	17
D. Dampak Prokrastinasi Akademik	20
E. Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam.....	21
2. <i>BURNOUT</i>	24
A. Pengertian <i>Burnout</i>	24
B. Aspek-Aspek <i>Burnout</i>	26
C. <i>Burnout</i> Dalam Perspektif Islam	27
3. DUKUNGAN SOSIAL	29
A. Pengertian Dukungan Sosial	29

B. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	31
C. Dukungan Sosial Dalam Perspektif Islam	33
HUBUNGAN BURNOUT DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI	
AKADEMIK.....	35
HIPOTESIS.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	39
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian	41
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	48
1. Validitas	48
2. Reliabilitas	48
3. Hasil Uji Validitas	49
4. Hasil Uji Reliabilitas	49
G. Teknik Analisis Data.....	49
1. Uji Asumsi.....	49
2. Uji Hipotesis.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	58
B. Deskripsi Subjek.....	58
C. Kategorisasi Variabel Penelitian.....	61
D. Hasil Uji Asumsi	64
1. Uji Normalitas	64
2. Uji Linearitas	65
E. Hasil Analisis Data	66
1. Uji Hipotesis Pertama	67
2. Uji Hipotesis Kedua	68
3. Uji Hipotesis Ketiga	69
4. Pembahasan	70

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

1.2 Skor Penilaian Skala.....	43
1.3 Blueprint Burnout.....	44
1.4 Blueprint Dukungan Sosial	45
1.5 Blueprint Prokrastinasi Akademik	46
1.6 Hasil Uji Coba Burnout.....	51
1.7 Blueprint Burnout Setelah Uji Coba.....	52
1.8 Hasil Uji Coba Dukungan Sosial	53
1.9 Blueprint Dukungan Sosial Setelah Uji Coba	54
1.10 Hasil Uji Coba Prokrastinasi Akademik	55
1.11 Blueprint Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba	56
1.12 Reliabilitas Uji Skala Burnout.....	57
1.13 Reliabilitas Uji Skala Dukungan Sosial Keluarga	57
1.14 Reliabilitas Uji Skala Prokrastinasi Akademik	57
2.1 Persentase Jenis Kelamin	58
2.2 Persentase Usia.....	59
2.3 Persentase Pekerjaan.....	60
2.4 Kategori Skor Variabel Prokrastinasi Akademik	61
2.5 Distribusi Variabel Prokrastinasi Akademik.....	61
2.6 Kategori Skor Variabel Burnout.....	62
2.7 Distribusi Variabel Burnout	62
2.8 Kategori Skor Variabel Dukungan Sosial	63
2.9 Distribusi Variabel Dukungan Sosial.....	63
2.10 Hasil Uji Normalitas	64
2.11 Uji Linearitas Burnout Dan Prokrastinasi Akademik	65
2.12 Uji Linearitas Dukungan Sosial.....	66
2.13 Hasil Uji Hipotesis Pertama	67
2.14 Hasil Uji Hipotesis Kedua	68
2.15 Hasil Uji Hipotesis Ketiga	69

DAFTAR GAMBAR

1.1 Gambar Hipotesis	38
2.1 Hubungan burnout dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik	58
2.2 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	59
2.3 Persentase Subjek Berdasarkan Usia.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Skala Uji Coba 1.....	84
Skala Uji Coba 2.....	86
Skala Uji Coba 3.....	88

LAMPIRAN 2

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 1.....	90
Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 2.....	92
Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 3.....	93

LAMPIRAN 3

Skala Penelitian 1.....	95
Skala Penelitian 2.....	96
Skala Penelitian 3.....	98

LAMPIRAN 4

Skor Responden	99
----------------------	----

LAMPIRAN 5

1. Penghitungan Skor Kategori Skala Prokrastinasi Akademik	101
2. Penghitungan Skor Kategori Skala <i>Burnou</i>	101
3. Penghitungan Skor Kategori Skala Dukungan Sosial.....	102

LAMPIRAN 6

Uji Asumsi.....	103
1. Uji Normalitas	103
2. Uji Linearitas.....	103

Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama.....	104
2. Uji Hipotesis Kedua	104
3. Uji Hipotesis Ketiga	104

LAMPIRAN 7

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	105
----------------------------	-----

ABSTRACT

Academic procrastination is the habit of delaying starting or completing work related to academic tasks. Academic procrastination is influenced by several factors, including burnout and social support. This study aims to empirically examine the relationship between burnout and social support with academic procrastination in students who work part-time. The hypothesis proposed in this study is that there is a relationship between burnout and social support with academic procrastination in students who work part-time. This study uses a quantitative approach with a correlational type. The sample in this study were 100 students from university x in Rembang district . The measuring instruments used are burnout scale, social support scale, and academic procrastination scale. Then the data analysis technique used is multiple correlation technique using spss for windows 25. The results of this study indicate a relationship between burnout and social support with academic procrastination in students who work part-time with a significant $0.00 < 0.05$ and a coefficient value of 0.874. The results showed a significant positive relationship between burnout and academic procrastination in students who work part-time and a significant negative relationship between social support and academic procrastination in students who work part-time.

Keywords: burnout, social support, academic procrastination

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda memulai mengerjakan atau menyelesaikan pekerjaan yang berhubungan dengan tugas akademik. Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah *burnout* dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa universitas x di kabupaten Rembang. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *burnout*, skala dukungan sosial, dan skala prokrastinasi akademik. Kemudian teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi berganda (*multiple correlation*) dengan menggunakan spss for windows 25. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu dengan signifikan $0,00 < 0,05$ dan nilai koefisien sebesar 0,874. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu dan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

Kata kunci: burnout, dukungan sosial, prokrastinasi akademik

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prokrastinasi merupakan perilaku tidak efisien dalam pengelolaan waktu dengan menunda aksi atau mengulur-ulur waktu dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas yang dilakukan secara sengaja dengan melakukan aktivitas lain sehingga mengakibatkan terlambatnya penyelesaian tugas tersebut. Prokrastinasi jika ditinjau dari bentuknya dibedakan menjadi 2 kategori, yakni; prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik. Prokrastinasi non akademik ialah penundaan yang dilakukan pada jenis pekerjaan di luar area akademik seperti tugas rumah tangga, tugas kantor, dan lain sebagainya (Makhinudin, 2019). Sedangkan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. William (2012) mengemukakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang prokrastinator, 25% adalah orang yang suka menunda-nunda kronis dan mereka pada umumnya berakhir mundur dari perguruan tinggi. Jadi persentase mahasiswa dalam prokrastinasi sangat tinggi. Jumlah ini akan meningkat seiring dengan lama masa studi mahasiswa tersebut (Sagita et al., 2017).

Dalam sebuah artikel yang dimuat di *psychologytoday.com*, Joseph Ferrari dan Timothy Pychyl mengungkapkan bahwa 20% individu teridentifikasi sebagai seorang *procrastinator* kronis. Menurut para *procrastinator* perilaku yang mereka lakukan merupakan sebuah gaya hidup walaupun mereka tahu bahwa perilaku tersebut merupakan perilaku yang *maladaptif*. Prokrastinasi merupakan sebuah perilaku yang dibuat bukan berasal dari lahir, prokrastinasi muncul dari tanggapan pada pengasuhan otoriter yang keras pada lingkungan keluarga (Marano, 2005)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kiamarsi dan Abolghasemi pada tahun 2014 menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki keterkaitan pada kerentanan psikologi siswa. Prokrastinasi menyebabkan penyesalan dan

permasalahan dalam relasi sosial, seperti menghindari hubungan dan pemutusan hubungan (Suhadianto & Pratitis, 2020). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Patrzek, Sattler, dkk pada tahun 2015 yang melibatkan sebanyak 2207 mahasiswa dari empat Universitas di Jerman sebagai subjek penelitian, dari penelitian tersebut didapatkan informasi bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan tindakan kriminal yang melanggar hukum seperti penipuan, plagiarisme, melakukan tindakan menyontek pada ujian, menggunakan cara-cara yang dilarang dalam ujian, dan mengerjakan pekerjaan rumah dengan cara menyalin pekerjaan orang lain (Suhadianto & Pratitis, 2020). Perilaku prokrastinasi memiliki dampak yang lebih mengarah pada dampak negatif yang dapat kita temui pada berbagai bidang terutama pada bidang akademik. Dampak negatif pada bidang akademik dapat kita temui seperti penurunan nilai, kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas akademik, keterlambatan memenuhi deadline tugas yang sudah ditentukan dan yang lainnya. Jadi, berdasarkan dampak-dampak negatif yang terjadi ketika seseorang telah menjadi seorang prokrastinator seperti yang sudah diuraikan tersebut maka sangat penting untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

Kecenderungan untuk melakukan perilaku menunda-nunda (prokrastinasi akademik) pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu yang peneliti temukan berdasarkan pada hasil studi pendahuluan penelitian di universitas X di kabupaten Rembang yaitu dengan memberikan *kuesioner* pada 16 responden mahasiswa yang bekerja sembari kuliah melalui media *whatsapp* dan *google form* pada tanggal 29 Agustus dan pada tanggal 15-17 Desember 2022. Mahasiswa yang berkuliah di universitas X sendiri berasal dari latar belakang yang berbeda-beda. Universitas X merupakan salah satu perguruan tinggi yang berlokasi di Rembang Jawa Tengah dengan letak yang berdekatan dengan laut maka mayoritas orang tua/wali mahasiswa permata pencaharian sebagai nelayan sehingga memiliki penghasilan yang tidak tetap untuk memenuhi kebutuhan. Selain itu, Kabupaten Rembang merupakan salah satu kabupaten dengan tingkat kemiskinan yang cukup tinggi dengan 14,65% dari total penduduk Kabupaten Rembang Tahun 2022 masuk dalam kategori penduduk miskin. Alasan yang melatar belakangi mahasiswa di universitas X berkuliah sambil bekerja adalah karena adanya kebutuhan akan keuangan guna membantu dalam hal

perekonomian keluarga atau yang berhubungan dengan faktor ekonomi, berupa upah, gaji dan penghasilan yang didapat dari bekerja.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut didapatkan hasil bahwa beberapa mahasiswa mengalami indikasi prokrastinasi di mana responden mengaku melakukan perilaku menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan dengan berbagai alasan. Hasil selanjutnya menunjukkan bahwa 13 dari 16 mahasiswa mengungkapkan bahwa lebih memilih beristirahat dan melakukan aktivitas santai seperti bermain game, bermain media sosial, jalan-jalan, refreshing dan lain sebagainya dari pada harus segera memulai mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan. Ungkapan yang dipaparkan tersebut sesuai dengan aspek prokrastinasi akademik yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dan juga aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Seorang prokrastinator akan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada harus segera mengerjakan tugasnya sehingga mereka akan menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Hasil selanjutnya sebanyak 12 responden dari 16 responden juga menyampaikan bahwa sering mengumpulkan tugasnya berdekatan dengan deadline yang sudah ditentukan bahkan responden juga tidak jarang melakukan keterlambatan mengumpulkan tugasnya. Dari ungkapan yang disampaikan tersebut termasuk ke dalam aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja secara aktual. Selain pernyataan tersebut 16 responden melakukan kegiatan menunda-nunda (prokrastinasi) dalam bidang akademik dengan berbagai alasan, termasuk bahwa mereka melakukannya karena merasa lelah fisik dan emosi dengan aktivitas yang begitu padat. Kemudian ketika mereka mengalami kelelahan mereka merasa membutuhkan *support system* dari orang-orang di sekitar dan jika hal tersebut tidak terpenuhi dengan baik maka dapat memicu terjadinya prokrastinasi karena kurang ada motivasi dalam diri. Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan oleh individu yang memiliki lingkungan sosial yang rendah pengawasan dibanding dengan lingkungan yang penuh dengan pengawasan.

Ghufron, dkk (2003) mengungkapkan bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang berpengaruh pada kegiatan prokrastinasi akademik. Faktor internal terdiri dari kondisi fisik individu dan kondisi psikologis. Individu yang

mengalami kelelahan yang berlebih akan memiliki kecenderungan yang lebih pada perilaku prokrastinasi. Faktor eksternal terjadinya perilaku prokrastinasi akademik meliputi gaya asuh orang tua, kondisi lingkungan dan banyaknya tugas (*overload task*). Sehubungan dengan hasil penelitian tersebut pada sebuah penelitian yang baru-baru ini dilakukan oleh Rozy pada tahun 2018 yang menyatakan bahwa keadaan mahasiswa yang mengalami kelelahan baik secara emosional maupun fisik atau sering disebut dengan *burnout* dapat menjadikan seorang mahasiswa memunculkan sikap mengerjakan tugas asal-asalan, menunda-nunda tugas atas belajar (prokrastinasi), indeks prestasi yang cenderung rendah atau kurang memuaskan, gejala depresi dan kualitas hidup rendah (Simbolon & Simbolon, 2021,). Menurut Pines dan Aronson (1989), *burnout* merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional (Samodro, 2018).

Faktor utama prokrastinasi akademik meliputi faktor internal: kondisi fisik, kondisi psikologis dan faktor eksternal; gaya asuh orang tua, kondisi lingkungan dan banyaknya tugas. Candra dkk (2014) menjelaskan bahwa faktor internal dengan persentase tertinggi sebanyak 75% merupakan kondisi keluarga dan disusul 67% faktor lingkungan sekolah. Sejalan dengan penelitian tersebut, Nafeesa (2018) menyatakan dukungan sosial yang diberikan oleh saudara, kekasih, keluarga, maupun teman menjadi suatu pengaruh yang mempengaruhi mereka melakukan perilaku prokrastinasi (Winahyu & Wiryosutomo, 2020). Lingkungan dengan pengawasan yang rendah cenderung mendukung munculnya prokrastinasi akademik daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan. Individu yang lebih rajin mengerjakan tugas apabila ada yang memberi pengawasan. Pengawasan dalam hal ini menjadi bentuk dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial pada individu sebagai motivasi (Desianti, 2022). Dukungan sosial adalah suatu dorongan yang dirasakan, berupa penghargaan, dan kepedulian yang diberikan oleh individu-individu yang berada di sekitar lingkungan individu sehingga dukungan yang diberikan akan terasa, dukungan sosial bisa berupa verbal maupun nonverbal dengan pemberian bantuan tingkah laku atau pemberian materi yang menuntut seseorang meyakini bahwa dirinya disayangi oleh individu lain (Sarafino & Smith, 2011,).

Penelitian yang relevan mengenai *burnout* terhadap prokrastinasi akademik telah dilakukan oleh Firman (2020) di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh positif *burnout* terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian mengenai dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik telah dilakukan oleh Dyah, dkk (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK di Sidoarjo sebesar 26,1%. Hal tersebut dapat diartikan apabila dukungan sosial yang diberikan tinggi maka prokrastinasi akademik yang dilakukan akan rendah.

Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (2020) prokrastinasi dapat bermakna positif bila perilaku penundaan bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. Namun Prokrastinasi dapat berkonotasi negatif bila penundaan dilakukan tanpa tujuan yang jelas dan alasan yang berguna yang kemudian berakibat buruk dan menimbulkan masalah bagi prokrastinator, seperti menunda mengerjakan tugas karena ingin melakukan aktivitas yang lebih menghibur diri seperti (menonton televisi, bermain gawai, bersantai, dan sebagainya) (Desianti, 2022). Selain itu, Kiamarsi dan Abolghasemi (2020) juga mengungkapkan tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa ini harus mendapatkan perhatian yang serius, sebab jika dibiarkan dapat berdampak pada kerentanan psikologis mahasiswa seperti merasa sangat cemas, stres, dan depresi. Terlebih lagi, Ferrari, dkk (2008) menambahkan bahwa jika prokrastinator yang sukses setelah melakukan prokrastinasi juga cenderung mengulang pola perilakunya. Simpulan yang didapat menunjukkan bahwa, konsekuensi positif prokrastinasi akademik hanya akan bersifat sementara, yaitu dapat mengatasi stres dan bad mood namun hanya untuk sementara waktu (Desianti, 2022).

Berdasarkan pada pernyataan-pernyataan sebelumnya yang menunjukkan fakta bahwa tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa cukup tinggi dengan dibuktikan dengan hasil studi pendahuluan dengan mahasiswa di universitas X yang memilih kuliah sambil bekerja lebih beresiko melakukan perilaku menunda-nunda (prokrastinasi) karena beberapa faktor penyebab yang muncul yang meliputi karena disebabkan mengalami kelelahan secara emosi dan fisik (*burnout*) karena tuntutan tugas akademik dan juga pekerjaan selain itu juga disebabkan kurangnya

menerima dukungan dari lingkungan sosial di sekitarnya karena kurangnya ada komunikasi dengan lingkungan sekitar karena memiliki kesibukan sendiri-sendiri dalam memenuhi kebutuhan. Selain itu seorang yang melakukan prokrastinasi cenderung memiliki pola pikir bahwa mereka masih memiliki waktu luang yang banyak sehingga mereka melakukan penundaan.

Banyak dampak yang akan diterima oleh pelaku prokrastinasi dan jika kedepannya perilaku prokrastinasi terus dilakukan maka akan menumbuhkan dampak-dampak negatif yang mempengaruhi kondisi emosional individu. Prokrastinasi akademik memunculkan permasalahan internal, semacam merasa bersalah ataupun menyesal, tertekan serta tidak tenang, terburu-buru, merasa keletihan, frustrasi, marah, serta bersalah. Sebaliknya permasalahan eksternal yang ditimbulkan dari sikap prokrastinasi akademik, semacam menyusutnya prestasi akademik, hilangnya peluang, hilangnya waktu dengan percuma, tugas yang dikerjakan menjadi kurang maksimal, serta mendapat peringatan dan hukuman dari dosen. Selain itu prokrastinasi akademik juga berdampak pada kedisiplinan yang berkurang dalam diri mahasiswa yang dapat menyebabkan kualitas sumber daya manusia yang dihasilkan juga akan semakin rendah. Jika perilaku prokrastinasi ini berlanjut dan memunculkan dampak yang semakin besar yaitu menimbulkan stress karena pendidikan yang tak kunjung selesai ditambah dalam permasalahan finansial yang disebabkan semakin banyak pengeluaran karena masa studi yang semakin lama dan pada akhirnya memunculkan pikiran-pikiran untuk tidak melanjutkan studinya di perguruan tinggi atau dengan kata lain memilih (*dropout*). Maka urgensi penelitian prokrastinasi akademik ini perlu untuk segera diketahui mengenai penyebab para mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Burnout* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara *burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu?
2. Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu?
3. Apakah ada hubungan antara *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan peneliti, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara *burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.
2. Untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.
3. Untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dalam penelitian dapat memperluas variasi teori dibidang ilmu psikologi yang mengkaji khusus mengenai burnout, dukungan sosial dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Sebagai sarana penerapan dan bahan perbandingan teori dan praktek yang diperoleh selama di bangku perkuliahan dengan praktek sesungguhnya di

lapangan, sehingga dapat menambah wawasan yang sangat penting bagi penulis di masa depan.

b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dalam penelitian ini dapat lebih membantu para mahasiswa yang memiliki peran ganda sehingga mampu mencegah prokrastinasi dalam bidang akademik yang disebabkan oleh *burnout* yang dialami.

c. Bagi Orang Tua

Diharapkan dalam penelitian ini dapat berguna bagi orang tua sebagai *social support* bagi mahasiswa mengenai perilaku prokrastinasi akademik.

d. Bagi Masyarakat

Diharapkan dalam penelitian ini dapat lebih membantu masyarakat untuk mengetahui lebih mengenai permasalahan yang dialami para mahasiswa yang memiliki peran ganda sehingga mampu memberikan *support* yang dibutuhkan

E. Keaslian Penelitian

Keaslian dalam penelitian ini berdasarkan pada penelitian-penelitian terdahulu dengan tema kajian yang memiliki tema pembahasan yang sama. Untuk menghindari terjadinya kesamaan tema dengan penelitian sebelumnya, baik itu jurnal, skripsi ataupun dalam bentuk penelitian lainnya. Maka untuk lebih rincinya peneliti akan mengulas permasalahan yang diangkat oleh peneliti-peneliti terdahulu.

Pertama, berdasarkan jurnal artikel yang ditulis oleh Dyah Mustika Kusuma Winahyu dan Hadi Warsito Wiryosutomo dari Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Surabaya tahun 2019 yang berjudul “**Hubungan Dukungan Sosial Dan *Student Burnout* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi SMA Negeri 3 Sidoarjo**”. Dalam penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Berdasarkan hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwasanya di antara dukungan sosial dan burnout yang menjadi faktor adanya prokrastinasi lebih besar presentasi *burnout* daripada *social support*. Perbedaan antara penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti adalah pada subjek penelitian tersebut di mana dalam penelitian yang akan dilaksanakan kali ini menggunakan subjek yaitu mahasiswa

yang memiliki peran ganda yaitu sebagai seorang karyawan/pekerja dan juga sebagai mahasiswa aktif sedangkan penelitian diatas menggunakan subjek penelitian yaitu siswa SMA. Untuk selanjutnya penelitian tersebut membahas mengenai burnout yang lebih disebabkan oleh akademik sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis lebih membahas mengenai *burnout* yang disebabkan oleh konteks gabungan antara akademik dan pekerjaan.

Kedua, berdasarkan skripsi yang ditulis oleh Muhammad Fakhur Rozsy dari fakultas keperawatan universitas jember tahun 2018 dengan judul skripsi yaitu **”Hubungan Antara Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan *Burnout* Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember”**. Dalam skripsi tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan observasi analitik dan pendekatan *crosssectional*. Dari hasil penelitian dalam skripsi ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dengan *burnout* pada mahasiswa dan berdasarkan pada arah korelasi variabel dukungan emosional teman sebaya dengan burnout pada mahasiswa adalah negative, yang menunjukkan semakin tinggi dukungan emosional dari teman sebaya maka akan semakin rendah burnout yang terjadi pada mahasiswa. Perbedaan penelitian skripsi di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terdapat pada metode penelitian yang dipakai. Pada penelitian diatas menggunakan desain observasi analitik. Selanjutnya pada penelitian skripsi diatas menggunakan subjek penelitian yaitu mahasiswa khusus dari program studi keperawatan sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang memiliki peran ganda yaitu sebagai mahasiswa aktif dan juga sebagai pekerja yang aktif bekerja.

Ketiga, berdasarkan penelitian skripsi yang ditulis oleh Firman Agustriandri dari fakultas psikologi universitas islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2021 dengan judul penelitian skripsi **“Hubungan Antara *Academic Burnout* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang Di Masa Perkuliahan Daring”**. Dalam penelitian skripsi ini memiliki kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki korelasi atau terdapat hubungan antara *academic burnout*

dengan prokrastinasi akademik. Dan berdasarkan penelitian diketahui bahwa tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa mayoritas berada dalam kategori rendah dan sedang, untuk kategori tinggi hanya terdapat di minoritas dari subjek yang diambil dalam penelitian. Perbedaan antara penelitian skripsi di atas dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis ada subjek penelitian yang ingin diteliti, dalam penelitian diatas menggunakan mahasiswa yang sedang aktif berkuliah secara daring sedangkan pada subjek penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah mahasiswa yang memiliki peran ganda yaitu sebagai mahasiswa yang aktif dan juga sebagai karyawan atau pekerja. Perbedaan selanjutnya yaitu pada variabel yang dipakai, dalam penelitian diatas hanya menggunakan dua variabel yaitu satu variabel x dan y sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis menggunakan tiga variabel yaitu dua variabel x dan satu variabel y.

Keempat, berdasarkan penelitian skripsi yang dilakukan oleh Bas Mubasyir dari fakultas psikologi universitas islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2016 dengan judul penelitian skripsi “**Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**”. Dalam penelitian skripsi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, dalam hasil penelitian menunjukkan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa mayoritas masuk kedalam kategori sedang yaitu sampai 97% sedangkan untuk untuk kategori rendah dan tinggi hanya memiliki persentase sekitar 3% saja. Sedangkan untuk pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu sebesar 0,6%. Perbedaan dari penelitian skripsi di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah variabel yang diteliti, dalam penelitian diatas menggunakan dua variabel sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah tiga variabel. Perbedaan yang selanjutnya yang selanjutnya yaitu dari segi subjek penelitian, dalam penelitian diatas menggunakan subjek mahasiswa aktif dalam UMKM mahasiswa sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh penelitian menggunakan subjek yang memiliki peran ganda yaitu sebagai mahasiswa aktif dan sebagai seorang karyawan atau pekerja.

Kelima, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yohanes Agus Adi Saputra Dan Sowanya Ardhi Prahara Dari Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang memiliki judul penelitian “**Hubungan Antara *Academic Burnout* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yang Bekerja**”. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat koefisiensi determinasi variabel *academic burnout* terhadap variabel prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja sebesar 53,2% dengan subjek penelitian sebesar 60 orang yang memiliki karakteristik kuliah sambil bekerja. Perbedaan antara penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis maka, penulis akan menjabarkan mengenai perbedaan tersebut. Pertama, variable yang digunakan dalam penelitian terdahulu hanya menggunakan dua variabel yaitu satu variabel x dan satu variabel y, sedangkan pada penelitian ini fokus pada tiga variabel. Kedua, pada penelitian terdahulu rata-rata menggunakan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang tidak memiliki peran ganda sebagai pekerja atau karyawan namun, dalam penelitian ini akan fokus pada mahasiswa yang memiliki peran ganda yaitu sebagai mahasiswa dan juga sebagai seorang pekerja.

Berdasarkan penelitian relevan yang telah diuraikan diatas, maka dapat dilihat bahwa belum ada penelitian sebelumnya yang menggunakan subjek seperti yang akan peneliti lakukan. Maka dari itu, penelitian dengan judul “Hubungan Antara Burnout dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu” dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. PROKRASTINASI

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Di bidang akademik sudah cukup sering kita menemui fenomena menunda-nunda pekerjaan dan tugas atau bahkan kita sendiri sering melakukannya. Kegiatan menunda-nunda itu sendiri disebut dengan perilaku prokrastinasi. Awal mulanya prokrastinasi untuk pertama kalinya ditulis oleh seorang tokoh yang bernama Milgram yang mengungkapkan bahwa masyarakatnya membutuhkan komitmen yang tinggi dan deadline untuk menurunkan timbulnya prokrastinasi (Milgram et al., 1992). Prokrastinasi dalam bahasa latin disebut dengan *procrastination*. Kata *procrastination* berasal dari dua buah kata yang disatukan dari awalan kata *pro* yang memiliki makna maju atau bergerak maju, dan untuk kata terakhir-nya yaitu dari kata *crastinus* yang memiliki makna yaitu keputusan hari esok. Jadi dari kedua makna tersebut jika digabungkan menjadi satu maka memiliki makna secara harfiah yaitu menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Harmalis, 2021).

Prokrastinasi itu seperti bunga dandelion, anda mencabutnya dan berpikir "Anda sudah mendapatkannya, tetapi ternyata akarnya begitu dalam, itu baru tumbuh kembali." sementara bagi sebagian orang, prokrastinasi itu seperti bunga yang mudah dilonggarkan dan dicabut, namun bagi banyak orang lainnya prokrastinasi adalah sepetak bunga dandelion yang akarnya dalam dan kusut. Namun dalam kehidupan, akar ini tumbuh secara bersamaan, saling menjalin dan membentuk saat mereka tumbuh. Pengalaman manusia diibaratkan seperti beberapa gulma yang kompleks dan saling terhubung. Akar emosional dari prokrastinasi melibatkan perasaan batin, ketakutan, harapan, kenangan, mimpi, keraguan, dan prestress. Tetapi banyak dari seorang prokrastinator tidak mengenali semua yang terjadi di bawah permukaan, karena mereka menggunakan prokrastinasi untuk menghindari perasaan tidak nyaman. Sebagian besar seorang

prokrastinator takut mereka tidak dapat diterima dalam beberapa hal mendasar, kritik pada diri sendiri mungkin lebih mudah ditoleransi daripada perasaan rentan pada ketakutan yang dialami (Burka & Lenora, 2008)

Dalam kamus (*Oxford English Reference Dictionary*), prokrastinasi memiliki makna yaitu “menunda aksi, khususnya ketika tidak memiliki alasan yang jelas”. Menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi adalah penundaan mulai pekerjaan maupun penyelesaian tugas yang disengaja. Solomon dan Rothblum menyebutkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi paling banyak dalam hal tugas menulis yaitu sebesar 46% dalam tugas membaca mencapai 30,1% belajar untuk menyiapkan ujian sebesar 27,6% menghadiri pertemuan perkuliahan sebesar 23% dalam tugas administrasi 10,6% dan untuk kinerja akademik secara keseluruhan sebesar 10,2% (Solomon & Rothblum, 1984). Selain itu Prokrastinasi didefinisikan sebagai perilaku dimana seseorang meninggalkan perbuatan penting yang direncanakan sebelumnya ke waktu lain tanpa alasan yang masuk akal. Meskipun perilaku prokrastinasi adalah fenomena umum namun biasanya tindakan dan perilaku prokrastinasi mempengaruhi keberhasilan individu secara negatif.

Ferrari, Jhonson & McGown mengemukakan bahwa prokrastinasi ditinjau dari bentuknya dibedakan menjadi 2 kategori, yakni; prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik. Prokrastinasi non akademik ialah penundaan yang dilakukan pada jenis pekerjaan di luar area akademik seperti tugas rumah tangga, tugas kantor, dan lain sebagainya (Ferrari et al., 1998). Brown dan Holzman mengatakan bahwa Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas dapat dipahami bahwa prokrastinasi adalah suatu tindakan yang kecenderungan dilakukan dengan sengaja menunda-nunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan tertentu (Harmalis, 2021). Burka juga juga menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memiliki definisi menangguhkan tindakan dalam mengerjakan tugas formal dan dilaksanakan pada waktu lain. Sedangkan menurut Balkis dan Duru menyatakan prokrastinasi akademik merupakan perilaku individu yang meninggalkan kegiatan penting yang berhubungan dengan tugas sekolah dan

menunda-nya tanpa alasan yang masuk akal (Balkis & Erdinç, 2009)

Ghufron dan Risnawati juga mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufron & Risnawati, 2016). Stoll juga mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku atau tindakan yang menunda pekerjaan dengan sengaja dan lebih memilih aktivitas lain meskipun mengetahui konsekuensi yang akan di kemudian hari. Secara spesifik menurut Milgram prokrastinasi akademik merupakan perilaku spesifik yang meliputi spesifik yang meliputi: (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik saat memulai maupun menyelesaikan suatu tugas; (2) menghasilkan akibat-akibat yang lebih jauh, seperti keterlambatan menyelesaikan tugas, atau kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang di prepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, sekolah maupun rumah tangga; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, panik, bersalah, marah dan sebagainya (Milgram et al., 1992).

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli diatas tentang prokrastinasi akademik, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik merupakan sebuah kegiatan menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik dengan sengaja dan lebih memilih melakukan aktivitas lainnya walaupun mengetahui konsekuensi yang akan diterima di kemudian harinya, adapun tugas yang ditinggalkan berupa tugas-tugas akademik diantaranya yaitu tugas menghadiri pertemuan perkuliahan, belajar menghadapi ujian, kegiatan membaca, menulis, tugas-tugas administrasi dan juga kinerja akademik lainnya secara keseluruhan.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Eva Nabelkova terdapat dua faktor utama yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik, yaitu (Nábělková & Ratkovská, 2015):

1. Sistem Dukungan Sosial (*Social support system*)

Faktor System dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental, dan finansial yang diperoleh dari jaringan sosial seseorang di lingkungan sekitar. Dukungan yang didapat dapat mengurangi risiko depresi dan tekanan yang didapat selain itu dukungan sosial yang diberikan oleh saudara, keluarga, kekasih maupun teman menjadi suatu pengaruh yang dapat mendorong seseorang melakukan perilaku prokrastinasi.

2. Motivasi sosial (*social motivation*)

Faktor motivasi sosial merupakan Kekuatan yang terdapat dalam diri yang menyebabkan individu tersebut bertindak dan berbuat sesuatu sehingga mencapai hasil tertentu. Kekuatan tersebut dapat muncul dalam diri individu ketika mendapat motivasi dari luar sehingga berkeinginan untuk melakukan yang terbaik dan mencapai suatu prestasi yang tinggi.

Sedangkan menurut İlİşkİ (İllskl) (2015) memaparkan bahwa faktor penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada individu disebabkan oleh faktor yang berasal dari dalam tubuh yaitu munculnya rasa kelelahan secara mental dan fisik yang disebut juga dengan *Burnout*, *analyses show that the emotional exhaustion, cynicism, and reduced academic efficacy dimensions of students' burnout were positively related with academic procrastination*. Faktor burnout yang mencangkup mengenai kelelahan emosional dan dapat menyebabkan sinisme, penurunan efikasi akademik dan prestasi para individu yang mengalaminya hal tersebut juga dapat menjadi penyebab dilakukannya perilaku menunda-nunda (prokrastinasi) di kalangan siswa atau mahasiswa.

Diketahui dari hasil dari penelitian Solomon dan Rothblum (1984) mendapatkan faktor-faktor lain yang menyebabkan prokrastinasi tetapi dengan persentase yang sedikit. Artinya, faktor-faktor ini bukanlah faktor-faktor utama yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut adalah pengambilan risiko (*risk-taking*), kurangnya pernyataan yang tegas (*lack of assertion*), pemberontakan terhadap kontrol diri (*rebellion against control*), dan

kesulitan dalam membuat keputusan (*difficulty making decisions*) (Solomon & Rothblum, 1984).

Faktor-faktor lain yang dipaparkan oleh Ghufron menyatakan bahwa terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu (Ghufron & Risnawita, 2016):

1. Faktor Internal

Yaitu faktor-faktor dari diri individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi, meliputi :

a) Faktor Fisik

Faktor fisik yang dimaksud adalah kondisi fisiologis seseorang yang mendorong ke arah prokrastinasi seperti kelelahan (Wulan, 2000). Seseorang yang mengalami kelelahan yang berlebih akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering berkaitan dengan keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

b) Faktor Psikologis

Faktor psikologis meliputi tipe kepribadian dan motivasi. Tingkat kecemasan yang tinggi dan kemampuan adaptasi yang rendah dapat juga mendorong ke arah prokrastinasi akademik.

2. Faktor Eksternal

Yaitu faktor-faktor yang terdapat dari luar diri individu, antara lain:

a) Gaya asuh pembimbing

Ketersediaan waktu pembimbing juga mempengaruhi dalam proses skripsi mahasiswa. Ketersediaan waktu yang mencukupi sangat dibutuhkan bagi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.

b) Kondisi lingkungan

Kondisi Lingkungan yang mendukung prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Dengan artian individu yang memiliki pengawasan yang tinggi juga memiliki tingkat dukungan sosial yang di dapatkannya juga tinggi sehingga

dapat mengurangi tingkat dilakukannya prokrastinasi.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor perilaku prokrastinasi akademik yaitu kelelahan emosional (*burnout*), motivasi (*motivation*), dukungan sosial (*social support*), gaya asuh orang tua (*parenting style*), kondisi lingkungan (*environmental conditions*), pemberontakan pada kontrol diri, kesulitan pemilihan keputusan, dan pemilihan risiko.

3. Aspek-aspek prokrastinasi akademik

Menurut Ferrari, Jhonson dan McCown (1998) ada beberapa aspek perilaku prokrastinasi akademik, diantaranya (Ferrari et al., 1998)

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Yaitu seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa ada tugas yang harus diselesaikan. Akan tetapi, dia akan menunda-nunda mengerjakannya hingga tuntas.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas. Prokrastinator cenderung akan melakukan persiapan yang berlebihan dalam mengerjakan tugas sehingga akan ada keterlambatan dalam menyelesaikannya. Selain itu prokrastinator cenderung akan melakukan hal lain yang tidak diperlukan dan tidak mempertimbangkan waktu, sehingga tugas terlambat dikerjakan

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator memiliki kesulitan melakukan suatu pekerjaan yang memiliki batasan waktu yang sudah ditentukan sebelumnya sehingga seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline. Seseorang mungkin akan mengatur waktu pengerjaan tugasnya sendiri, namun individu yang melakukan prokrastinasi seringkali melakukan kesalahan dalam manajemen waktu, sehingga tidak terselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ia tentukan sendiri.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Seorang prokrastinator akan dengan sengaja tidak mengerjakan pekerjaannya yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinator akan mengisi waktu yang seharusnya untuk mengerjakan tugas dengan melakukan hal-hal yang menurutnya lebih menyenangkan, seperti membaca komik/novel, bermain, jalan-jalan, dan sebagainya sehingga kegiatan tersebut banyak menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Sedangkan berdasarkan Burka dan Yuen (2008) memaparkan aspek seorang melakukan prokrastinasi akademik yaitu (Burka & Yuen, 2008):

1. Prokrastinator lebih gemar menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya

Seorang prokrastinator akan lebih mengutamakan untuk melakukan hal yang menurut mereka lebih menarik dan menyenangkan walaupun ia tahu bahwa tugas yang ditinggalkan lebih penting.

2. Memiliki anggapan banyak waktu luang

Seorang prokrastinator memiliki anggapan bahwa waktu luang yang dimiliki banyak sehingga menganggap bahwa tugas tersebut masih bisa dikerjakan di lain waktu dan akhirnya menundanya.

3. Terus mengulang perilaku menunda-nunda (prokrastinasi)

Sebenarnya seorang pelaku prokrastinasi mengetahui dengan pasti bahwa perilaku yang dilakukan tersebut memiliki konsekuensi yang harus ditanggung di kemudian hari namun perilaku tersebut kembali melakukan hal tersebut berulang-ulang.

4. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan

Kebiasaan seorang prokrastinator adalah ketidakmampuan menentukan mana yang perlu untuk diutamakan terlebih dahulu dan mereka juga akan mengalami kesulitan memilih antara kebutuhan dan keinginannya.

Menurut McCloskey (2011) aspek prokrastinasi akademik terbagi menjadi beberapa aspek, diantaranya (McCloskey, 2011):

a. Kepercayaan terhadap kemampuan diri

Seseorang yang memiliki kepercayaan yang rendah terhadap kemampuannya akan cenderung mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas karena dirinya merasa tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik.

b. Perhatian yang terganggu

Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya lebih mudah untuk terganggu perhatiannya, misalnya mereka akan mengutamakan melakukan sesuatu yang menurutnya menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

c. Faktor sosial

Faktor sosial adalah di mana seseorang mendapatkan dukungan dari keluarga maupun orang-orang di sekitarnya yang dapat mempengaruhi dirinya untuk mengerjakan tugas dengan tepat waktu.

d. Kemampuan manajemen waktu

Seseorang yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang kurang baik cenderung akan menyelesaikan tugasnya tidak tepat waktu karena tidak bisa menentukan mana yang harus diutamakan untuk dikerjakan terlebih dahulu, sehingga tugas terlupakan, menunda untuk belajar dan mengutamakan mengerjakan hal-hal yang tidak penting.

e. Rasa malas

Rasa malas adalah kecenderungan seseorang untuk menunda atau menghindari melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan. Rasa malas dapat membuat seseorang terlambat mengerjakan tugasnya karena merasa malas untuk memulai pekerjaannya.

f. Inisiatif personal

Jika seseorang tidak memiliki inisiatif, maka dirinya akan cenderung tidak memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Berdasarkan uraian-uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik meliputi penundaan untuk memulai, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, terjadi kesenjangan antara waktu rencana pelaksanaan,

dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan selain itu aspek lain dari perilaku prokrastinasi adalah tingkat kepercayaan terhadap kemampuan diri, kecenderungan untuk mengerjakan tugas, inisiatif personal, kurangnya kemampuan manajemen waktu, dan mengutamakan aktivitas yang lebih menyenangkan serta rasa malas.

4. Dampak Perilaku Prokrastinasi Akademik

Penelitian tentang dampak prokrastinasi telah banyak dilakukan sebelum-sebelumnya. Dampak tersebut lebih mengarah pada dampak negatif yang dapat kita temui pada berbagai bidang terutama pada bidang akademik. Dampak negatif pada bidang akademik dapat kita temui seperti penurunan nilai, kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas akademik, keterlambatan memenuhi deadline tugas yang sudah ditentukan dan yang lainnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kiamarsi dan Abolghasemi pada tahun 2014 menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki keterkaitan pada kerentanan psikologi siswa. Prokrastinasi menyebabkan penyesalan dan permasalahan dalam relasi sosial, seperti menghindari hubungan dan pemutusan hubungan (Suhadianto & N Pratitis -, 2020)

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Patrzek, Sattler, van Veen, Grunschel, & Fries pada tahun 2015. Dalam penelitian tersebut melibatkan sebanyak 2207 mahasiswa dari empat Universitas di Jerman sebagai subjek penelitian, dari penelitian tersebut didapatkan informasi bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan tindakan kriminal yang melanggar hukum seperti penipuan, plagiarisme, melakukan tindakan menyontek pada ujian, menggunakan cara-cara yang dilarang dalam ujian, dan mengerjakan pekerjaan rumah dengan cara menyalin pekerjaan orang lain (Suhadianto & N Pratitis -, 2020). Pada penelitian akhir-akhir ini yang dilakukan oleh Suhadianto dan Nindia Pratitis pada tahun 2019. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini merasakan dampak prokrastinasi akademik yang dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, yaitu: 1) afektif; 2) kognitif; 3) perilaku; 4) fisik; 5) akademik; 6) moral; 7) interpersonal; dan 8) dampak positif. 70% subjek dalam penelitian ini mengatakan prokrastinasi akademik dapat berdampak pada kemarahan dosen

(Suhadianto & N Pratitis -, 2020).

Hasil studi empiris yang dilakukan oleh Burns, Dittman, Nguyen, & Mitchelson (2000) dan Wolters (2003) mengungkapkan dampak dari menunda-nunda yaitu (Burns et al., 2000,):

1. Seseorang akan kehilangan waktu
2. Kesehatan yang terganggu
3. Harga diri yang rendah

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ferrari & Tice , prokrastinasi atau menunda-nunda memiliki dampak sebagai berikut (Ferrari et al., 1998):

1. Kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan
2. Hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis
3. Menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran
4. Menambah tingkat stres

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan oleh beberapa tokoh diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa dari perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh para pelaku berdampak negatif dalam kehidupannya baik dari segi waktu, tenaga, finansial, fisik dan psikis yang akan diterima seorang procrastinator.

5. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

Dalam kegiatan belajar kata tugas pasti akan sangat familiar bagi para pelajar baik itu dari sekolah maupun perguruan tinggi, dan mengerjakan tugas merupakan sebuah rutinitas yang harus dilalui oleh seorang pelajar maupun mahasiswa, namun sering sekali kita lihat atau bahkan mungkin kita sendiri yang melakukan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Keterlambatan tersebut bisa disebabkan oleh salah satu dari perilaku yaitu menunda-nunda mengerjakan tugas. Perilaku menunda-nunda pekerjaan sendiri memiliki dampak negatif yang dapat mengancam pengembangan dan peningkatan potensi yang ada pada individu pada kehidupan dewasa ini (Harmalis, 2021). Perilaku menunda-nunda dalam bidang akademik tersebut sering juga disebut dengan prokrastinasi akademik. Dalam perspektif islam manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT dengan kedudukan yang tinggi dari ciptaan Allah SWT yang lain. Manusia merupakan makhluk

ciptaan Allah SWT yang memiliki peran ganda yaitu sebagai seorang hamba dan seorang khalifah di bumi ini, hal tersebut seperti yang tertuang dalam ayat suci al-qur'an surat al-baqarah ayat 30:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةًۭ ۗ قَالُوْۤا اَتَجْعَلُ فِيْهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيْهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَۗ ۗ قَالَ اِنِّيْۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, Aku hendak menjadikan khalifah di bumi. Mereka berkata, Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan-Mu? Dia berfirman, “Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.” (Q.S al-Baqarah (2) : 30)

Menurut Tafsir Al-Lubab jilid 1 karya Muhammad Quraish Shihab, dalam ayat tersebut berbicara mengenai penyampaian Allah SWT kepada malaikat menyangkut penciptaan manusia dan tujuan penciptaannya, yakni menjadi khalifah di dunia, serta pertanyaan dan bukan keberatan malaikat tentang kemampuan manusia mengembang tugasnya itu. Manusia merupakan makhluk yang mempunyai kelebihan karena ilmu yang dianugerahkan karena manusia ditugasi menjadi khalifah untuk mengelola bumi sesuai dengan tuntunan-nya, pengelolaan yang dimaksud adalah memelihara dan mengembangkannya sesuai dengan tujuan penciptaan masing-masing. Dengan mengembangkan potensi yang dimiliki maka seseorang akan wajar mendapatkan kedudukan terhormat sebagai manusia, pengembangan potensi yang dapat dilakukan dengan mengoptimalkan potensi yang ada dan menghilangkan sifat malas dan menunda-nunda. (Shihab, 2012).

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa manusia sebagai seorang khalifah dan juga sebagai seorang hamba sehingga memiliki tugas ganda yang harus dilakukan. Manusia yang memiliki kelebihan seharusnya mampu menjadi pemimpin bagi dirinya sendiri dalam membangun, menjaga, dan mengolah alam dunia ini sesuai dengan kehendak Allah pencipta alam semesta ini. Manusia menjadi makhluk yang memiliki kelebihan karena ilmu yang dianugerahkan Allah SWT kepadanya.

Selain surat di atas Allah SWT berfirman dalam al-ashr ayat 1-3

وَالْعَصْرِ ۝ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِيْ خُسْرٍ ۝ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَتَوٰصَوْا بِالْحَقِّ ۝

وَتَوَاصَرُوا بِالصَّبْرِ ۝

Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran (Q.S Al-Ashr (103) : 1-3).

Dalam Tafsir Al Lubab jilid 4 karya Muhammad Quraish Shihab berkata, bahwa inti sari dalam surat al ashr ini Allah SWT memperingatkan mengenai pentingnya waktu dan bagaimana seharusnya waktu itu diisi. Waktu adalah modal utama manusia, jika waktu tidak diisi dengan kegiatan positif, maka ia akan berlalu begitu saja dan tidak akan bisa kembali hal tersebut sesuai dengan tafsir yang dipaparkan Nashir As Sa'di Rahimatullah mengungkapkan mengenai tafsir ayat tersebut bahwa orang-orang yang tidak mampu memanfaatkan dan menghargai waktu dengan baik untuk melakukan hal yang bermanfaat untuk dirinya ataupun orang lain adalah orang yang merugi (Q Shihab, 2020). Seorang pelaku prokrastinasi secara sadar melakukan perilaku menunda-nunda dan lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan walaupun individu tersebut sudah mengetahui konsekuensinya (Harmalis, 2021).

Sejalan dengan pernyataan di atas sebuah penelitian yang dilakukan oleh Harmalis (2021) dengan melibatkan 100 orang, 40% adalah seorang prokrastinator rendah dan 60% persennya prokrastinator tinggi. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa individu yang seorang prokrastinator akan mengulang-ulang melakukan perilaku menunda-nunda (prokrastinasi) tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik adalah perilaku yang berdampak merugikan sehingga perlu untuk dihindari. Agama islam mengajarkan bahwa setiap manusia memiliki waktu yang berbeda-beda, maka manfaatkan waktu yang ada dengan sebaik mungkin mungkin karena ajal tidak ada yang pernah menebak kedatangannya maka ketika ada waktu luang yang ada maka memanfaatkannya dengan sebaik mungkin untuk kebaikan diri sendiri maupun untuk orang lain sehingga tidak memunculkan penyesalan di akhir. Perilaku prokrastinasi akademik merupakan hal yang sangat perlu dihindari atau dijauhkan dari dalam diri umat Islam, hal ini disebabkan karena perilaku prokrastinasi akademik dapat membawa banyak permasalahan baginya dikemudian hari.

B. Burnout

1. Pengertian *Burnout*

Pada awalnya istilah *burnout* untuk pertama kali ditemukan oleh seorang tokoh bernama Freudenberg, seorang psikiater yang berada di New York pada tahun 1974. Di mana dia yang berkecimpung dalam dunia psikiater melihat bahwa banyak sukarelawan yang awalnya sangat semangat membantu para pasien, namun dengan tiba-tiba mengalami penurunan komitmen dan motivasinya dalam membantu para pasien, penurunan yang dialami oleh para sukarelawan tersebut memiliki gejala yang muncul dengan kelelahan secara fisik dan juga mental. Memiliki tanggung jawab dan tekanan ganda dari tempat yang berbeda dapat memicu munculnya stress yang berlebihan, saat stress yang menumpuk biasanya dapat menyebabkan kelelahan yang berlebihan, memunculkan perasaan yang tidak enak serta dapat menyebabkan penurunan produktivitas. Dalam kondisi-kondisi yang muncul tersebut merupakan indikasi dari terjadinya *burnout* pada individu. Sullivan menyatakan bahwa kondisi *burnout* dapat disebabkan karena unsur dari individu, budaya dan lingkungan yang ada di sekitarnya (Meliyandrie et al., 2021)

Burnout is a syndrome of emotional exhaustion and cynicism that occurs frequently among individuals who do 'people-work' of some kind. A key aspect of the burnout syndrome is increased feelings of emotional exhaustion. As their emotional resources are depleted, workers feel they are no longer able to give of themselves at a psychological level. Menurut Pines dan Aronson (1989), burnout merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional (Samodro, 2018). Selain menyebabkan berubahnya perilaku, burnout juga menjadi salah satu penyebab menurunnya prestasi seperti yang dipaparkan oleh Ivancevich pada tahun 2006 beliau mengungkapkan bahwa *burnout* merupakan sebuah proses psikologi yang disebabkan oleh stress kerja yang tidak tersalurkan, sehingga hal tersebut menimbulkan kelelahan secara emosional, terjadi perubahan kepribadian individu dan perasaan selain itu hal tersebut juga dapat menyebabkan penurunan pencapaian (Meliyandrie et al., 2021). Maslach menyatakan bahwa *burnout*

merupakan sindrom kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif (Maslach & Jackson, 1981)

Herbert Freudenberger (1975) memberikan sebuah ilustrasi mengenai orang yang mengalami *burnout* seperti sebuah gedung yang terbakar habis (*burned-out*). Sebuah gedung yang pada awalnya berdiri dengan tegak dengan berbagai aktivitas yang terjadi didalamnya, setelah terbakar yang nampak hanyalah kerangkanya saja. Demikian pula dengan seseorang yang terkena *burnout*, dari luar nampak utuh tapi di dalamnya kosong dan penuh dengan masalah seperti gedung yang terbakar tadi. Selain itu Freudenberger juga mengungkapkan *Their lives seemed to have lost meaning; often they were unable to get along with family, friends, and coworkers, they were disillusioned with their marriages and careers; they were tired, filled with frustration, and forced to put forth increasing amounts of energy to maintain the pace they had set for themselves*. Seorang yang mengalami burnout hidup mereka sepertinya kehilangan makna; seringkali mereka tidak dapat bergaul dengan keluarga, teman, dan rekan kerja, mereka kecewa dengan pernikahan dan karir mereka; mereka lelah, dipenuhi rasa frustrasi, dan dipaksa untuk mengerahkan lebih banyak energi untuk mempertahankan kecepatan yang telah mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri (Freudenberger, 1975).

Menurut Maslach *burnout* merupakan konsekuensi stress yang berhubungan dengan pekerjaan yang memiliki beban berat dengan gejala yang ditandai dengan tingginya tingkat kelelahan, sikap negatif terhadap pekerjaan (*cynicism*), dan berkurangnya efektivitas profesional dalam bekerja. Davis dan Newstrom juga memaparkan bahwa *burnout* ialah suatu situasi dimana karyawan menderita kelelahan kronis, kebosanan, depresi, dan menarik diri dari pekerjaan. Pekerja yang mengalami *burnout* lebih gampang mengeluh, menyalahkan orang lain bila ada masalah, lekas marah, dan menjadi sinis tentang karir mereka. (Maslach & Jackson, 1981)

Berdasarkan pemaparan dari tokoh-tokoh diatas dapat diambil kesimpulan bahwa burnout merupakan sebuah sindrom yang memiliki beberapa gejala di mana individu mengalami kelelahan secara emosi, fisik yang diakibatkan oleh stress

berkepanjangan akibat mengabaikan kebutuhan diri sendiri seperti istirahat, terlalu berkomitmen dan berdedikasi pada suatu pekerjaan dengan tingkat keintens-an yang tinggi sehingga menimbulkan tekanan yang datang dalam diri dan tidak tersalurkan dengan benar, sehingga menimbulkan dampak negatif dalam kehidupannya.

2. Aspek-Aspek *Burnout*

Maslach dan Jackson (1981) menjelaskan bahwa burnout terbagi menjadi tiga bagian, yaitu (Maslach & Jackson, 1981):

1. *Emotional exhaustion* (kelelahan emosional)

Aspek *burnout* yang ditandai dengan hilangnya perasaan emosi, perhatian, kepercayaan, minat, dan semangat yang merupakan wujud dari perasaan dan energy dalam individu (Ray & Miller, 1994). Jika individu mengalami kelelahan emosi ini maka kehidupan individu tersebut akan terasa kosong, hampa dan muncul rasa tidak dapat lagi mengatasi tuntutan pekerjaan yang harus dikerjakan.

2. *Depersonalisation* (depersonalisasi)

Aspek *burnout* ini memunculkan perilaku acuh, sinis, tidak berperasaan dan bahkan tidak memperhatikan kepentingan orang lain. Individu yang mengalami depersonalisasi disebabkan karena adanya tendensi kemanusiaan terhadap sesama yang merupakan pengembangan dari sikap sinis mengenai karir dan kinerja diri sendiri.

3. *Reduced personal accomplishment* (penurunan pencapaian prestasi diri)

Aspek *burnout* ini berkecenderungan membuat individu yang mengalaminya mengevaluasi diri secara negatif dengan prestasi yang didapatkannya sehingga lama-kelamaan individu tersebut tidak akan merasa puas dengan hasil karyanya sendiri, muncul perasaan bahwa dirinya tidak melakukan hal yang bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain dalam pemenuhan tanggung jawab dalam penyelesaian pekerjaan.

Sedangkan menurut Yang (2004) Terdapat beberapa aspek dalam Burnout diantaranya sebagai berikut (Yang, 2004) :

a. Kelelahan emosional

Aspek ini merupakan kelelahan yang disebabkan oleh perasaan emosional dan psikologis yang berlebihan hingga kurangnya energi pada individu yang merujuk pada perasaan frustrasi dan ketegangan pada individu.

b. Kecenderungan depersonalisasi

Aspek ini mengacu pada suatu upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional, bersikap sinis, apatis dan memperlakukan orang lain sebagai objek.

c. Perasaan prestasi pribadi yang rendah

Aspek ini mengacu pada kecenderungan individu untuk mengevaluasi dirinya secara negatif, penurunan perasaan kompetensi akademik dan perasaan tidak puas dengan performa pekerjaan, di mana individu tersebut menilai rendah kemampuan diri sendiri

Dari aspek-aspek yang telah dipaparkan oleh beberapa tokoh diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *burnout* terbagi menjadi tiga yaitu *emotional exhaustion* contohnya kurang mampu menuntaskan pekerjaannya, *depersonalization* contohnya kurang mampu memperhatikan kepentingan orang lain, dan *reduced personal accomplishment* dengan contoh timbulnya perasaan tidak puas dengan hasil karyanya sendiri.

3. *Burnout* Dalam Perspektif Agama Islam

Burnout sendiri terjadi pada tingkat individu yang bersifat psikologis dikarenakan hal tersebut melibatkan perasaan, sikap, motivasi, harapan dan dianggap sebagai pengalaman negatif yang menyebabkan stress, ketidaknyamanan. Gejala tersebut disebabkan karena kelelahan karena terlalu intens dalam bekerja, berdedikasi dan berkomitmen, bekerja terlalu banyak dan mengesampingkan kebutuhan maupun keinginan pribadi yang ada. *Burnout* merupakan fenomena yang rentan terjadi pada berbagai profesi yang bersifat melayani orang lain, seperti profesi dibidang kesehatan mental, pelayanan kesehatan, pelayanan sosial, penegakan hukum, maupun pendidikan. Penelitian tentang *burnout* di Amerika Serikat dan dimasyarakat Barat lainnya, termasuk di Belanda. prokrastinasi kerap dilakukan dikalangan guru, perawat, dokter, pekerja sosial, polisi petugas, dan

petugas keamanan (Wilmar et al., 1993).

Burnout sendiri tidak hanya berdampak pada psikologi individu saja akan tetapi juga berdampak pada fisik. Memberikan waktu untuk beristirahat merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas tekanan *burnout* yang dialami oleh individu. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam qur'an surat al-baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (Q.S. al baqarah (2) : 286).

Dalam Tafsir Al-Lubab jilid 1 karya Muhammad Quraish Shihab, menjelaskan bahwa Allah SWT tidak mewajibkan melakukan sesuatu hal yang memberatkan, selain itu juga ditegaskan bahwa setiap orang akan meraih dampak atau memikul akibat perbuatan masing-masing. Dalam surat tersebut mengandung doa agar Allah SWT tidak menuntut tanggung jawab atas kealpaan dan kecerobohan kaum muslim dan agar mereka tidak dibebani sesuatu yang melebihi kemampuan mereka dan semoga Allah SWT menghapus kesalahan mereka, mengampuni, dan merahmati mereka. Dalam surat tersebut mengajarkan bahwa Allah SWT tidak membebani seseorang melebihi kemampuannya, karena itu jika ada kewajiban yang dirasakan melebihi kemampuan, maka pasti ada jalan keluar untuk meringankan-nya. Selain itu Allah SWT juga tidak menuntut tanggung jawab manusia menyangkut apa yang dilakukan karena salah atau lupa. Tetapi kalau kesalahan dan lupa itu kecerobohan yang dilakukan secara sengaja maka pelakunya akan dapat dituntut di akhirat kelak (Shihab, 2012).

Selaras dengan pernyataan di atas dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Afni (2020) menyatakan bahwa *syndrom burnout* disebabkan oleh kelelahan yang diterima oleh individu karena stress yang berkepanjangan dan cara untuk

mengurangi sindrom tersebut yaitu dengan mengurangi penyebab stress dan beristirahat. Al-qur'an merupakan obat bagi segala penyakit yang diderita oleh manusia Walaupun seseorang itu mengalami kelelahan secara fisik maupun mental (burnout) dalam bekerja namun tidak ada usaha yang sia-sia dilakukan karena pada dasarnya fitrah manusia adalah berusaha meskipun seseorang itu mengalami kelelahan karena tuntutan tugas dan beban kerja yang sangat banyak selama seseorang itu ikhlas menjalaninya dan pekerjaan yang dilakukan adalah pekerjaan yang mulia maka Allah SWT akan memberkahi pekerjaan tersebut dan membalasnya dengan balasan yang setimpal pula.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial sangatlah penting bagi orang yang memiliki kegiatan yang membuat stress dan membutuhkan responsivitas yang tinggi setiap harinya. Memiliki dukungan sosial membantu detak jantung dan hormone stress kembali normal secara lebih cepat setelah suatu episode stress. Dukungan sosial awalnya didefinisikan berdasarkan pada banyaknya individu yang memberikan dukungan sosial pada individu lain. Namun seiring dengan berkembangnya zaman definisi ini pun berubah dan berkembang sehingga definisi dukungan sosial tidak hanya terpaku pada banyaknya individu yang memberikan dukungan akan tetapi termasuk juga kepuasan terhadap dukungan yang diterima individu dari individu lainnya (Ferrari et al., 1998). Menurut Gottlieb pada tahun 1983 dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasihat verbal dan non verbal, bantuan nyata yang diberikan karena adanya keakraban sosial dan mempunyai manfaat secara emosional atau efek perilaku bagi penerima. Hal tersebut pun diperkuat oleh adanya pernyataan Ritter pada tahun 1988 bahwa dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental, dan finansial yang diperoleh dari seseorang melalui jaringan sosial. (Janssen, 2015).

Sedangkan menurut Sarafino (2011) dukungan sosial adalah suatu dorongan yang dirasakan, berupa penghargaan dan kepedulian yang diberikan oleh individu-individu yang berada di sekeliling lingkungan individu sehingga

dukungan yang dirasakan akan sangat penting. Dukungan sosial terdiri dari dukungan verbal maupun non verbal dengan pemberian bantuan tingkah laku atau material yang membuktikan bahwa seseorang disayangi oleh individu lain (E. P. Sarafino and T. W. Smith, s, 2011). Selanjutnya kuntjoro mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu dukungan yang diperoleh dari individu maupun kelompok berupa keberadaan, kesediaan, rasa peduli dalam memberikan rasa aman, perhatian, apresiasi, mau menolong, dan menunjukkan sikap bersedia menerima segala kondisi yang dialami seorang individu (Aziz et al., 2013)

Dukungan sosial juga dapat diartikan sebagai bentuk komunikasi verbal dan nonverbal antara 2 orang atau lebih yang mampu memberi perasaan nyaman dan perasaan mampu mengendalikan keadaan pada penerima (Mattson & Hall, 2011). Menurut Schwarzer dan Leppin dukungan sosial dapat dilihat sebagai sebuah fakta sosial berupa sebuah dukungan yang diberikan oleh individu kepada individu lainnya dan sebagai kognisi individu yang mengacu kepada persepsi terhadap dukungan yang diterima. Pendapat lain mengungkapkan bahwa dukungan sosial tidak hanya terfokus pada tindakan yang dilakukan orang lain saja akan tetapi juga mengacu pada persepsi individu bahwa kepedulian, Kenyamanan dan bantuan yang didapat dari individu lain merupakan sebuah dukungan yang benar-benar dapat dirasakan keberadaannya (Smet, 1994)

Dukungan sosial bisa berasal dari siapa saja dan bisa diterima oleh siapa saja juga, dukungan sosial bisa berasal dari keluarga (inti dan besar), teman sebaya dan *significant other* yang diterima oleh seorang mahasiswa. Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa biasanya berupa perhatian yang memberikan efek positif secara emosional, penghargaan diri meningkatkan keyakinan pada kemampuannya, semangat yang diberikan oleh lingkungan sosial di sekitarnya, dukungan berupa pemberian informasi yang dibutuhkan oleh seorang mahasiswa maupun bantuan langsung yang bisa dilihat secara fisik oleh mahasiswa misalnya membantu mengantarkan mencari buku di perpustakaan dan lain sebagainya. “*overall, perceived social support variables showed stronger associations with both symptomology and morale than the social network index...confirming...that it is social support rather than some other aspects of social relationships which is*

important to depression and morale." dukungan sosial yang dirasakan menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan gejala dan moral daripada indeks jaringan sosial dan sangat penting untuk seseorang yang mengalami depresi (İlİşki, 2013)

Dari beberapa uraian yang dipaparkan oleh beberapa tokoh diatas dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah bentuk sikap atau tindakan yang diberikan oleh keluarga (inti dan besar), teman sebaya dan *significant other* dalam memberikan bantuan kepada orang lain yang memiliki sifat mendukung baik itu dukungan fisik maupun dukungan psikis. Sebuah dukungan akan diterima secara positif apabila dukungan yang diberikan oleh seseorang tersebut memiliki manfaat positif yang diterima. Maka sebaliknya jika individu menilai bahwa dukungan yang diterima tidak berdampak apapun atau malah berdampak negatif maka individu tersebut akan merasa bahwa ia tidak mendapatkan dukungan yang ia butuhkan dan merasa bahwa dirinya tidak dicintai, tidak dihargai, tidak diperhatikan dan pada akhirnya akan menurunkan tingkat kepercayaan individu tersebut.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial sangatlah penting dalam perkembangan individu. Misalnya individu yang memiliki relasi yang baik dengan individu lain maka individu tersebut akan memiliki mental dan fisik yang baik, sejahtera dengan subjektif yang tinggi dan tingkat mobilitas dan mortalitas yang rendah (David & Oscar, 2007). Dengan adanya dukungan sosial yang diberikan, menunjukkan hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi stress. Selain itu dukungan sosial dapat membantu individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, sehingga akan menimbulkan rasa percaya diri dan kompeten pada diri individu (Mas, ian et al., 2018).

Sarafino mengungkapkan bahwa terdapat beberapa aspek yang harus dipenuhi sehingga mampu terciptanya dukungan sosial yang baik yang meliputi (E. P. Sarafino and T. W. Smith, s, 2011):

- 1) Dukungan emosional

(ungkapan berupa empati, kepedulian dan perhatian). Dukungan ini bisa berupa ucapan bela sungkawa terhadap individu lain yang kehilangan orang dekatnya dan sebagainya.

2) Dukungan penghargaan

(ungkapan hormat atau penghargaan yang positif, dorongan atau persetujuan pada gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif dengan orang lain). Dukungan ini bisa diterapkan pada individu-individu yang kurang mampu atau memiliki keadaan yang lebih buruk dan perlu mendapat dukungan penghargaan diri.

3) Dukungan instrumental

yaitu dukungan yang memberikan bantuan secara langsung pada individu yang mengalami bencana seperti bencana alam.

4) Dukungan informasi,

berupa dukungan yang memberikan masukan atau saran dan umpan balik yang dibutuhkan oleh individu lain.

Menurut Weiss (2002) , menyatakan terdapat enam aspek dukungan sosial yang disebut dengan “*The Social Provision Scale*” yaitu (Weiss et al., 2002):

a. Aspek kerekatan emosional (*emotional attachment*)

Kerekatan emosional ini biasanya ditimbulkan dengan adanya perasaan nyaman/aman terhadap orang lain atau sumber yang mendapatkan dukungan sosial. Hal semacam ini sering dialami dan diperoleh dari pasangan hidup, keluarga, teman maupun guru yang memiliki Hubungan yang harmonis.

b. Aspek Integrasi Sosial (*Social Integration*)

Di dalam aspek ini, individu dapat memperoleh perasaan bahwa dia memiliki suatu kelompok di mana kelompok tersebut tempatnya untuk berbagi minat, perhatian serta melakukan sesuatu yang bersifat rekreatif secara bersama-sama. Aspek dukungan semacam ini memungkinkan individu tersebut bisa mendapatkan rasa aman, dimiliki serta memiliki dalam kelompok.

c. Adanya Pengakuan (*reassurance of worth*)

Individu yang memiliki prestasi dan berhasil karena keahlian maupun kemampuannya sendiri akan mendapatkan apresiasi atau penghargaan dari orang lain. Biasanya dukungan semacam ini berasal dari keluarga dan lingkungan tempat individu tersebut tinggal.

d. Ketergantungan yang dapat diandalkan

Dukungan sosial ini ada sebuah jaminan untuk seseorang yang sedang bermasalah dan dia menganggap terdapat orang lain yang dapat diandalkan untuk membantunya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

e. Bimbingan (*guidance*)

Aspek dukungan sosial jenis ini adalah suatu hubungan sosial yang terjalin antara murid dengan guru. Bimbingan ini akan memberikan dampak positif serta memungkinkan individu untuk mendapatkan sebuah informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

f. Kesempatan untuk mengasuh (*opportunity of nurturance*)

Kesempatan untuk mengasuh merupakan suatu aspek yang penting dalam suatu hubungan interpersonal individu dengan orang lain dan individu tersebut memiliki perasaan dibutuhkan.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan di atas, pada penelitian ini menggunakan aspek dukungan sosial dari Sarafino yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dukungan informasi.

3. Dukungan Sosial Dalam Perspektif Agama Islam

Agama islam selalu mengajarkan kasih sayang kepada makhluk dan berbuat baik pada semuanya. Selain itu dalam ajaran islam menganjurkan umatnya untuk selalu saling mendukung dan solidaritas dalam kehidupan sehari-hari sebagai seorang hamba. Di dalam al-qur'an sendiri memiliki begitu banyak jawaban dalam semua masalah yang dihadapi oleh manusia karena al-qur'an merupakan petunjuk hidup manusia dalam dunia ini. Dalam hal interaksi antar manusia, al-qur'an juga telah memberikan petunjuk bagi kita bagaimana

berinteraksi antara satu dengan yang lain bagaimana saling memberikan dukungan antar manusia. Seperti yang sudah di firman Allah SWT dalam al-qur'an surat al-hujurat ayat 13 dan surat al-asr ayat 3

إِيَّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Wahai manusia! Sesungguhnya, kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah maha Mengetahui, Maha Teliti”. (Q.S al-hujurat (49) : 13)

□ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۖ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.” (Q.S al-asr (103) : 3)

Menurut Tafsir Al-Azhar jilid 10 (2001: 8102-8103) orang-orang yang tidak akan merasakan kerugian dalam masanya hanyalah orang-orang yang beriman dan mengerjakan amalan shalih, yang memiliki kepercayaan bahwa kehidupannya bergerak atas kehendak yang maha kuasa. Menjalankan kehidupan bermasyarakat, dengan menjalin tali kasih sayang, saling memberi, dan mengingatkan kepada hal yang benar. Ingat-memperingatkan juga hal mana yang salah, agar perihal yang salah dapat di jauhi. Selain saling mengingatkan dalam hal kebenaran, dianjurkan pula untuk mengingatkan dalam hal kesabaran.

Sejalan dengan pernyataan diatas dalam sebuah penelitian yang dilakukan Mubasyir (2016) menyatakan bahwa dukungan sosial berdampak negatif pada prokrastinasi akademik dengan artian bahwa jika seorang individu memperoleh dukungan sosial yang diperlukan cukup maka individu tersebut tidak akan melakukan perilaku menunda-nunda (prokrastinasi). Manusia merupakan makhluk sosial dimana dalam kehidupan di dunia ini saling berinteraksi antar makhluk hidup di dunia merupakan salah satu hakikat sebagai makhluk sosial. Bersosialisasi, saling mendukung, tolong menolong dalam hal kebaikan dan saling mengingatkan merupakan sebuah kewajiban yang seharusnya dilakukan manusia

sebagai umat beragama.

A. Hubungan antara Burnout dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu

Manusia sebagai makhluk sosial tidak akan bisa terlepas dari dua subsistem yaitu psikis dan fisik, karena kedua subsistem ini yang akan mendukung manusia untuk bisa berinteraksi dengan kehidupan sosial di masyarakat. Fisik dan psikis merupakan sebuah kesatuan dalam kehidupan manusia yang memiliki sangkut paut dengan kesehatan. Keadaan fisik individu akan mempengaruhi psikisnya dan sebaliknya psikis juga akan mempengaruhi keadaan fisiknya.

Gangguan-gangguan fisik maupun psikis dipengaruhi oleh beberapa faktor dan salah satunya yaitu faktor eksternal yaitu faktor lingkungan sosial. Manusia hidup dan dibesarkan dalam lingkungan sosial tertentu dan setiap individu memiliki identitas sesuai lingkungan sosialnya. Apa saja yang dilakukan, semua pemikirannya, gagasan-gagasannya maupun perasaannya merupakan hasil dari pembentukan dari lingkungan sosial di sekitarnya. Di antara faktor lingkungan sosial yang sangat besar pengaruh terhadap kesehatan mental adalah stratifikasi sosial, pekerjaan, keluarga, budaya, perubahan sosial, dan stresor psikologi lainnya. Lingkungan sosial tertentu dapat menopang bagi kuatnya kesehatan mental sehingga membentuk kesehatan mental yang positif, tetapi pada aspek lain lingkungan sosial itu dapat pula menjadi stressor yang dapat mengganggu kesehatan mental (Moeljono N & Latipun, 2014).

Dalam dewasa ini banyak sekali kegiatan-kegiatan rutinitas sosial yang mengharuskan individu untuk berinteraksi dengan individu lain dan tidak jarang hal tersebut menguras tenaga dan menjadi stressor bagi sebagian orang. Selain hal tersebut Dalam berkehidupan sosial di masyarakat pastilah banyak kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi baik itu kebutuhan fisik maupun kebutuhan psikisnya. Salah satunya yaitu fenomena yang dapat kita lihat saat ini di lingkungan sekitar perguruan tinggi banyak mahasiswa yang memiliki peran ganda yaitu sebagai seorang mahasiswa dan juga sebagai seorang karyawan, dan pilihan untuk memiliki dua peran ganda ini bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan

karena hal tersebut memiliki banyak sekali resiko yang harus diterima oleh para pemilih peran ganda tersebut.

Di luar dari kebutuhan pendidikan kebutuhan untuk memenuhi keperluan hidup juga perlu dipenuhi untuk mendukung kehidupan sehari-hari sehingga tidak sedikit para mahasiswa memilih untuk bekerja sebagai jalan keluar untuk memenuhi biaya hidup sehari-hari yang kian hari kian meningkat keperluannya. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut agar mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya, baik dalam manajemen waktu antara waktu yang digunakan untuk bekerja dan kuliah, kedisiplinan, baik itu dalam urusan pekerjaan maupun dalam perkuliahan, dan juga memperhatikan kondisi kesehatan fisik karena mahasiswa harus membagi peran antara menjadi seorang mahasiswa dan karyawan. Menjadi sosok peran ganda yaitu kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang mudah. Memilih menjadi sosok peran ganda ini tentunya memiliki manfaat dan juga risiko tersendiri bagi keberlangsungan pendidikan mahasiswa dan di sisi lain bekerja juga menimbulkan efek negatif bagi mahasiswa (Mardelina, 2017).

Rutinitas ganda yang dikerjakan oleh para mahasiswa yang bekerja ini membuat mahasiswa tidak terlepas dari stress yang dapat berasal dari tuntutan akademiknya dan juga tuntutan pekerjaan. Dari kelelahan, stress yang berkelanjutan yang kronis akan menimbulkan dampak negatif yang dapat menyebabkan perubahan motivasi pada diri mahasiswa sehingga menyebabkan terjadinya *burnout* (Greenberg dalam Watson, 2008). *burnout* merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kelelahan baik secara fisik maupun emosional yang menyebabkan berkembangnya konsep diri yang negatif, sehingga menyebabkan berkurangnya konsentrasi dan sikap kerja yang menurun bahkan hingga memburuk.

Seorang mahasiswa yang memilih untuk bekerja sambil berkuliah cenderung akan kesulitan untuk membagi waktunya dengan baik karena waktu yang banyak tersita dalam pekerjaan dan hal tersebut dapat menyebabkan stress dan menyebabkan terjadinya *burnout* dan karena *burnout* tersebut banyak menimbulkan efek negatif salah satunya banyak tugas-tugas yang akan tertunda baik dari tugas akademiknya maupun dari tugas non-akademiknya (pekerjaan).

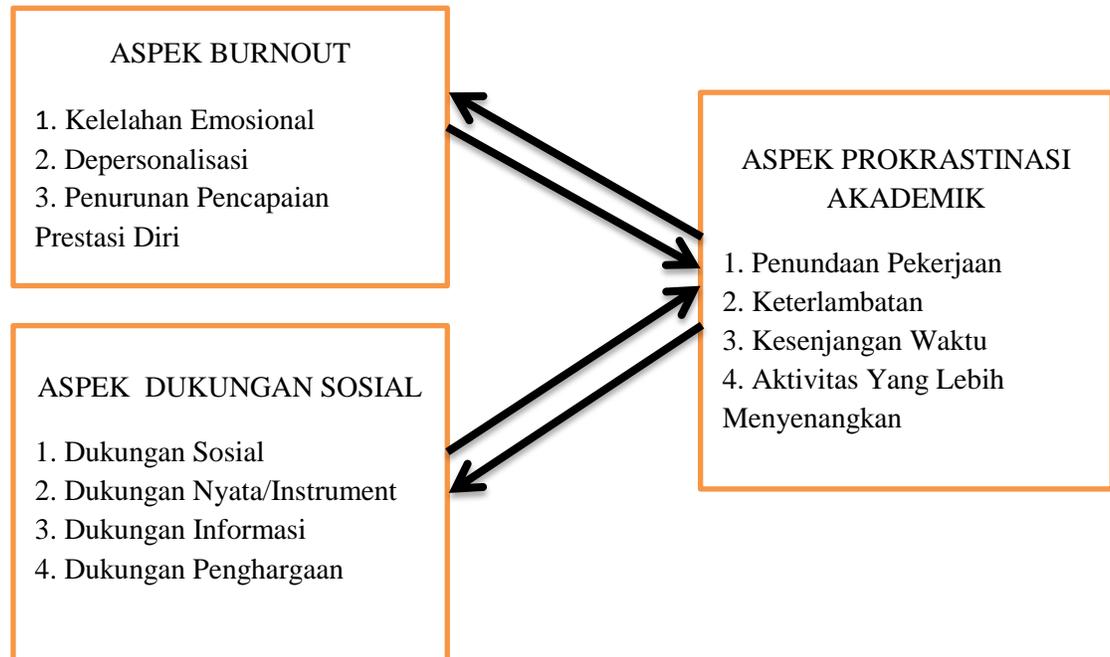
Perilaku menunda-nunda pekerjaan tersebut sering disebut dengan istilah prokrastinasi. Sehingga, prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku menunda-nunda tugas yang berhubungan dengan bidang akademik (Arumsari, 2016).

Selain faktor stress yang diakibatkan karena kelelahan yang dapat menyebabkan burnout terdapat faktor lain yang dapat menjadi salah satu penyebab dari perilaku menunda-nunda (prokrastinasi) yaitu dukungan yang didapat dari lingkungan sosialnya seperti teman-temannya, orang tuanya dan individu-individu lain yang dekat dengannya. Peran dari teman-teman sebaya, orang tua dan individu-individu sangat dibutuhkan untuk memberikan dukungan secara positif agar kelelahan dan kejenuhan yang dialami mahasiswa ini tidak sampai membuat para mahasiswa ini mengesampingkan tugas akademiknya dan menunda-nunda mengerjakannya atau bisa disebut dengan prokrastinasi.

Dukungan sosial orang tua juga merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi seseorang mahasiswa akhirnya mengambil keputusan melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Anam (2016), menyimpulkan bahwa faktor dukungan sosial orang tua mempengaruhi prokrastinasi akademik yang dilakukan, terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi dukungan sosial orang tua yang diberikan maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Individu yang memiliki peran lebih dari satu atau memiliki peran ganda akan lebih rentan mengalami *burnout* karena disebabkan oleh stress berlanjut yang dialami ketika menghadapi peran ganda yang dijalani. Dalam kondisi tersebut diperparah dengan tidak terpenuhinya dukungan sosial yang didapat dari orang-orang disekitar lingkungan sosial baik itu dari orang tuanya, teman-temannya dan juga orang-orang terdekat lainnya. Jika kedua faktor tersebut disatukan bukan tidak mungkin dapat menyebabkan dampak-dampak negatif yang akan muncul kedepannya salah satunya adalah kegiatan menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi).

Gambar 1.0 Hubungan *burnout* dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu



B. Hipotesis

Hipotesis merupakan penjelasan dari jawaban yang bersifat sementara pada masalah penelitian, hingga dibuktikan dengan data yang sudah terkumpul dan teruji. Berdasarkan pada tinjauan pustaka-an kerangka teori diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara *burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.
2. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.
3. Terdapat hubungan antara *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian ini pada dasarnya merupakan penelitian yang menggunakan cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan pada hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan (Sugiono, 2017). Jenis penelitian ini menggunakan analisis data korelasi. Penelitian korelasi (*correlational studies*) merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel (Arikunto, 2010).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah konstruk yang sifat-sifatnya telah diberi angka (kuantitatif) atau juga dapat diartikan dengan lebih singkatnya variabel adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai, berupa kuantitatif maupun kualitatif yang dapat berubah-ubah nilainya (Syofian, 2013). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti oleh peneliti yaitu:

a. Variabel terikat (*dependent variable*)

Variabel dependen atau terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

b. Variabel bebas (*independent variable*)

Penelitian ini menggunakan variabel independen atau bebas yaitu (X1) burnout dan (X2) adalah dukungan sosial.

2. Definisi Operasional

a. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah perilaku menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan pekerjaan yang berhubungan dengan tugas akademik seperti menunda belajar menghadapi ujian, menunda mengerjakan tugas, menunda

mengumpulkan tugas, dan menunda hal akademik lainnya secara keseluruhan. Variabel prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang dibuat oleh penulis berdasarkan aspek-aspek perilaku prokrastinasi akademik yaitu: penundaan pekerjaan, keterlambatan, kesenjangan waktu, aktivitas yang lebih menyenangkan. Semakin tinggi skor skala prokrastinasi akademik yang diperoleh maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Namun di sisi lain semakin rendah skor skala prokrastinasi akademik yang didapat maka akan rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.

b. Burnout

Burnout merupakan sebuah kondisi di mana individu mengalami kelelahan secara emosional dan fisik yang diakibatkan oleh stress berkepanjangan yang tidak tersalurkan secara benar. Variabel *burnout* diukur dengan menggunakan skala *burnout* yang dibuat penulis berdasarkan aspek-aspek kelelahan emosional yang meliputi: (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), penurunan pencapaian prestasi diri (*Reduced personal accomplishment*). Semakin tinggi skor skala *burnout* yang diperoleh maka akan semakin tinggi pula tingkat *burnout* pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya jika skor skala *burnout* yang didapat rendah maka akan semakin rendah pula tingkat *burnout* yang terjadi pada mahasiswa.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan sebuah bentuk sikap atau tindakan yang diberikan seseorang dalam memberikan bantuan kepada orang lain yang memiliki sifat mendukung baik itu dukungan fisik maupun dukungan psikis, dukungan tersebut bisa berasal dari keluarga, teman sebaya dan jug *significant other*. Sebuah dukungan akan diterima secara positif apabila dukungan yang diberikan oleh seseorang tersebut memiliki manfaat positif yang diterima. Variabel dukungan sosial diukur oleh penulis dengan menggunakan skala dukungan sosial yang dibuat berdasarkan pada aspek-aspek berikut: dukungan emosional (*Emotional or esteem support*), dukungan nyata atau instrumental (*Tangible or Instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*) dan dukungan penghargaan (*companionship support*). Semakin tinggi skor skala dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin tinggi

pula dukungan sosial yang diterima mahasiswa. Begitu pula sebaliknya semakin sedikit skor skala dukungan sosial yang didapat maka akan semakin sedikit pula dukungan yang didapat mahasiswa.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat yang akan dilaksanakan penelitian di universitas X di kabupaten Rembang dengan bantuan media google form.

2. Waktu Penelitian

Peneliti merencanakan akan melaksanakan penelitian pada bulan Maret-April tahun 2023.

D. Sumber Data

Dalam penelitian ini hanya menggunakan sumber data utama atau data primer. Data primer adalah yang langsung diperoleh dari sumber data pertama di lokasi penelitian atau objek penelitian (Burhan, B, 2005). Sumber data primer pada penelitian ini adalah seluruh data yang diperoleh melalui angket yang dibagikan kepada responden yaitu mahasiswa-mahasiswi universitas X di kabupaten Rembang yang menjadi sampel penelitian.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menjadi sumber asal sampel diambil. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek /subjek yang mempunyai kuantitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan (Sugiyono, 1997). Menurut pendapat lain menyatakan bahwa populasi adalah kelompok besar individu yang mempunyai karakteristik umum yang sama (Hadjar, 1996). Pendapat yang sama di ungkapkan oleh Nazir yang melihat populasi sebagai kumpulan individu dengan kualitas dan ciri yang telah ditetapkan. Kualitas dan ciri tersebut ditentukan oleh variabelnya (Nazir, 1987). Populasi dalam penelitian ini berfokus pada mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang yang memiliki jumlah total mahasiswa yaitu 351 (<https://pddikti.kemdikbud.go.id/>)

2. Sampel

Sampel adalah subset dari populasi, yang terdiri dari beberapa anggota populasi.

Subset ini diambil karena dalam banyak kasus tidak mungkin peneliti meneliti seluruh populasi. Oleh karena hal tersebut maka diperlukannya perwakilan dari populasi yang sesuai dengan kriteria (Darmawan, 2016). Karena sampel merupakan sebagian kecil dari populasi yang ada maka sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar *representative* (mewakili). Sugiyono menyebutkan ukuran sampel yang layak untuk digunakan dalam penelitian adalah 30 sampai 500 sampel. Namun pada penelitian ini jumlah populasi tidak diketahui dengan pasti jumlahnya, sehingga untuk mengetahui jumlah minimum sampel yang dibutuhkan menggunakan rumus Lemoshow (Sugiyono, 2018, p.119). berikut rumus Lemeshow, yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{Z_1^2 \cdot P(1-P)}{d^2}$$

keterangan :

n = Jumlah sampel

z = Nilai standar = 1.96

p = Maksimal estimasi = 50% = 0.5

d = Alpha (0,10) atau sampling error = 10%

Berdasarkan rumus diatas, maka penentuan jumlah sampel dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0.5(1-0.5)}{0.1^2}$$

$$n = 96,04 = 96$$

Berdasarkan perhitungan diatas, diperoleh jumlah sampel sebesar 96 responden dan dibulatkan menjadi 100 responden

3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini menggunakan teknik non- probability, yaitu sebuah prosedur pengambilan sampel yang tidak memberikan setiap anggota populasi kesempatan yang sama untuk dijadikan sebagai sampel dalam penelitian. Teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *snow ball sampling*, metode ini merupakan salah satu metode penarikan sampel yang dilakukan dengan cara mengidentifikasi, memilih dan mengambil

sampel dalam suatu jaringan atau rantai hubungan yang menerus dalam hal ini responden yang berhasil diperoleh dimintai untuk mencari sampel (responden) yang lainnya yang dilakukan secara berantai (Sudaryono, 2017)

Berikut ini kriteria yang ditentukan peneliti untuk menjadi sampel dalam penelitian ini:

- a. Mahasiswa aktif universitas X di kabupaten Rembang
- b. Bekerja sembari kuliah

F. Teknik Pengumpulan Data

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *burnout*, skala dukungan sosial dan skala prokrastinasi. Dalam hal ini, skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala dengan empat (4) opsi pilihan untuk mengukur perilaku prokrastinasi, burnout dan dukungan sosial jawaban berupa: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Angka dalam skala penelitian dibuat secara berurutan, yaitu 1 sampai 4.

Skor untuk pernyataan variabel burnout, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik pada tabel 1 dan 2

Table 1.2

Kriteria skor penilaian skala *burnout*, skala dukungan sosial dan skala prokrastinasi akademik

Kategori	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Dalam penelitian ini, instrumen pengumpulan data terdiri dari tiga alat ukur, yaitu sebagai berikut:

1. Skala prokrastinasi akademik

Skala Prokrastinasi Menggunakan Aspek Yang Dikemukakan Oleh Ferrari, Jhonson, Dan McCown (1998) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Adapun *blueprint* skala prokrastinasi akademik dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 1.5

Blueprint skala prokrastinasi akademik

Aspek	Indikator	Favorable	unfavorable	Jumlah
Melakukan Penundaan	-Menunda memulai mengerjakan tugas	1, 9,	5, 13,	8
	-menunda mengakhiri tugas kuliah	17, 21	19, 22	
Keterlambatan	-terlambat pengumpulan tugas	2, 10,	6, 14,	8
	-individu kurang memprioritaskan penyelesaian tugas	18, 23	20, 24	
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja	-terjadi jarak/kesenjangan waktu lebih untuk menyelesaikan tugas.	3, 11,	7, 15,	8
	- Individu tidak konsisten dengan	25, 26	27, 28	

	rencana yang telah individu buat			
Aktivitas yang lebih menyenangkan	-Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas -individu menghindari kegiatan yang berkaitan dengan tugas akademik	4, 12, 29, 31	8, 16, 30, 32	8
		16	16	32

2. Skala *Burnout*

Skala *burnout* menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Maslach dan Jackson (1981) yaitu: kelelahan emosi (*Emotional exhaustion*), depersonalisasi (*Depersonalisation*), Penurunan pencapaian prestasi diri (*Reduced personal accomplishment*). Adapun blue print skala *burnout* dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 1.3

Blueprint skala *burnout*

Aspek	Indikator	Favorabl e	Unfavorable	Jumlah
Emotional exhaustion	-Munculnya sifat mudah marah	1, 13, 25	7, 19, 31	6

	-hilangnya minat untuk beraktivitas	2, 14, 26	8, 20, 32	6
Depersonalization	-Munculnya perilaku tidak perduli sinis pada pekerjaan	3, 15, 27	9, 21, 33	6
	-munculnya perilaku tidak perhatian pada individu lain (egois)	4, 16, 28	10, 22, 34	6
Reduced personal accomplishment	-Munculnya perilaku evaluasi diri secara negatif	5, 17, 29	11, 23, 35	6
	-Muncul perilaku yang tidak memperdulikan prestasi yang didapat	6,18, 30	12,24, 36	6
Jumlah		18	18	36

3. Skala Dukungan Sosial

Skala Dukungan Sosial Menggunakan Aspek Yang Dikemukakan Oleh Sarafino dan Smith (2011) dukungan emosional (*Emotional or esteem support*), dukungan material (*Tangible or instrumental support*), dukungan informasi (*Informational support*), dukungan penghargaan (*Companionship support*). Adapun blue print skala dukungan sosial dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 1.4
Blueprint skala dukungan sosial

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Emotional or esteem support	-Mendapatkan dukungan kasih sayang secara emosioanl -dukungan kepedulian	1, 9, 17,21	5, 13, 19,22	8
Companionship support	-Mendapatkan pengakuan dalam lingkungan -mendapat pandangan positif	2, 10, 18, 23	6, 14, 20, 24	8
Informational support	-Mendapatkan bantuan informasi-informasi yang diperlukan dari orang lain -bantuan berupa masukan nasihat	3, 11, 25, 27	7, 15, 26, 28	8
Tangible or	-Mendapatkan	4, 12,	8, 16,	8

instrumental support	bantuan material, uang, barang, -dukungan berupa tindakan langsung	29, 31	30, 32	
Jumlah		16	16	32

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketelitian dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya. Uji Validitas atau kesalahan dilakukan untuk mengetahui sampai sejauh mana suatu kuesioner yang diajukan dapat menggali data atau informasi yang diperlukan (Darmawan, 2016). Validitas adalah kunci penting untuk penelitian yang efektif. Jika sebagian dari penelitian tidak valid maka artinya penelitian itu tidak bernilai (P. Sinambela & Sinambela, 2021). Tingginya tingkat validitas suatu instrumen menunjukkan bahwa instrument tersebut mempunyai akurasi dan tingkat kebenaran yang tinggi untuk digunakan dalam mengumpulkan data dalam suatu penelitian.

Untuk mengukur validitas dari setiap item yang ada maka peneliti menggunakan formula *corrected item total correlation*. Menurut Sugiyono (2016) syarat minimum sebuah instrumen dapat dikatakan valid apabila mempunyai nilai indeks $\geq 0,3$. Sehingga jika terdapat pernyataan yang menghasilkan tingkat korelasi kurang dari 0,3 maka dianggap tidak valid atau harus diperbaiki (sugiyono, 2016). Proses pengujian uji validitas akan dilakukan dengan bantuan program *software SPSS 25 for windows*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas dalam penelitian kuantitatif secara esensial dapat disinonimkan dengan kata diandalkan, konsistensi, dan reliabilitas dari waktu ke waktu, atas suatu

instrumen dan kelompok responden. Hal tersebut berkaitan dengan presisi dan akurasi; beberapa fitur seperti ketinggian, dapat diukur secara tepat. Instrumen yang reliabel dalam sebuah penelitian akan menghasilkan data yang sama dari responden yang serupa dari waktu ke waktu (P. Sinambela & Sinambela, 2021). Reliabilitas berarti dapat dipercaya atau memberikan hasil yang benar. Apabila alat ukur tersebut menunjukkan hasil pengukuran yang konstan, stabil dan memiliki akurasi hasil pengukuran yang tinggi maka alat tersebut termasuk kedalam alat yang handal, sehingga membuktikan bahwa alat tersebut terbukti akan kebenarannya.

Pada penelitian ini menggunakan pengujian secara *internal consistency* yaitu penelitian yang hanya melakukan satu kali uji coba pada instrumen-nya. Data hasil penelitian akan dianalisis menggunakan teknik *koefisien cronbach alpha* dengan bantuan SPSS. Untuk menginterpretasikan data ketika penghitungan yang lebih jelas maka digunakan perhitungan berdasarkan pada Sugiyono (2019) sebagai berikut:

0,00 – 0,19 = Sangat Lemah

0,20 – 0,399 = Lemah

0,40 – 0,599 = Sedang

0,60 – 0,799 = Kuat

0,80 – 1,000 = Sangat Kuat

Berdasarkan keterangan di atas, apabila r lebih besar atau sama dengan 0,60 atau $\geq 0,60$ maka butir pernyataan tersebut dinyatakan reliabel.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data artinya adalah data harus berdistribusi normal untuk variabel yang independen. Uji normalitas menguji apakah data yang digunakan telah memenuhi asumsi tersebut (Darmawan, 2016). Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data dapat menggunakan SPSS dengan menggunakan teknik uji *one sample kolmogorov-smirnov*, dengan indikator apabila memiliki nilai sig. $> 0,05$; maka data dinyatakan berdistribusi normal (Priyanto, 2010).

b. Uji linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan linier atau tidak antara dua variabel dalam sebuah penelitian. Uji linieritas dilakukan untuk mencari persamaan garis regresi dari variabel independen terhadap variabel dependen. Dasar pada pengambilan keputusan pada uji linieritas dengan melihat nilai signifikan dua variabel. Dengan kriteria hubungan variabel dikatakan linier jika pada test of linearity $P \leq 0,05$ dan deviation from linearity $P \geq 0,05$ (priyatno, 2010).

c. Uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menyatakan bahwa koefisien regresi dari model adalah signifikan atau tidak sama nol. Dalam penelitian ini menggunakan uji pada spss dengan menggunakan teknik analisis korelasi berganda untuk mengukur hubungan antara 3 variabel (dua atau lebih variabel dependen dan satu variabel independen). Korelasi berganda merupakan korelasi yang terdiri dari dua variabel bebas (X_1, X_2) atau lebih, serta satu variabel terikat (Y).

Untuk mengetahui hubungan tersebut dapat diketahui pada hasil tingkat signifikansinya, hipotesis bisa diterima apabila nilai signifikan dibawah atau $< 0,01$ dan hipotesis akan ditolak apabila nilai signifikan $> 0,01$ (priyanto, 2014).

B. Hasil Uji Coba Skala

1. Validitas Skala

a. *Burnout*

Skala *burnout* dalam penelitian ini memiliki 36 aitem. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur merupakan mahasiswa yang bekerja sambil berkuliah di UIN Walisongo yang berjumlah 59 orang. Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan *corrected item-correlation*, aitem dapat dinyatakan valid apabila memiliki nilai indeks $\geq 0,3$. Dari perbandingan tersebut maka diperoleh 20 item yang valid. Item yang tidak valid disebabkan karena skor yang didapatkan kurang dari indeks $\geq 0,3$, adapun aitem yang gugur dalam uji coba adalah 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 29.

Berikut merupakan hasil uji coba skala *burnout* yang di uji cobakan dalam penelitian ini:

Tabel 1.6
Hasil Uji Coba Skala *Burnout*

	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Emotional exhaustion	-Munculnya sifat gampang emosian	1, 13, 25	7, 19, 31	6
	-hilangnya motivasi minat	2, 14, 26	8, 20, 32	6
Depersonalization	-Munculnya perilaku acuh sinis pada pekerjaan	3, 15, 27	9, 21, 33	6
	-munculnya perilaku tidak perhatian pada individu lain (egois)	4, 16, 28	10, 22, 34	6
Reduced personal accomplishment	- Munculnya perilaku negative pada diri sendiri karena merasa diri kurang memuaskan	5, 17, 29	11, 23, 35	6
	- Muncul perilaku	6, 18, 30	12, 24, 36	6

	acuh pada prestasi yang didapat			
Jumlah		18	18	36

*Keterangan: item merah merupakan aitem yang gugur

Tabel 1.7

Blueprint skala burnout setelah dilakukan uji coba

No	Aspek	Nomer aitem		jumlah
		Favorabel	unfavorabel	
1	Emotional exhaustion	1, 13, 14, 25, 26	8, 20, 31, 32	9
2	Depersonalization	27, 28	22, 33, 34	5
3	Reduced personal accomplishment	6, 17, 30	24, 35, 36	6
Jumlah		10	10	20

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial dalam penelitian ini memiliki 32 aitem. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang bekerja sambil berkuliah yang berada di UIN Walisongo yang berjumlah 59 orang. Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan *corrected item-correlation*, aitem dapat dinyatakan valid apabila memiliki nilai indeks $\geq 0,3$. Dari perbandingan tersebut maka diperoleh 18 aitem yang valid. Aitem yang tidak valid disebabkan karena tidak memenuhi kriteria indeks kurang $\geq 0,3$, adapun aitem yang gugur dalam uji coba adalah 2, 5, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 26, 29, 30,

Berikut merupakan hasil uji coba skala dukungan sosial yang sudah di uji cobakan dalam penelitian ini:

Tabel 1.8

Hasil uji coba skala dukungan sosial

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Emotional or esteem support	-Mendapatkan dukungan kasih sayang secara emosioanl dari orang lain disekitar	1, 9,	5, 13,	8
	-dukungan kepedulian secara fisik	17,21	19,22	
Companionship support	-Mendapatkan pengakuan dalam lingkungan	2, 10,	6, 14,	8
	-mendapat pandangan positif	18, 23	20, 24	
Informational support	-Mendapatkan bantuan informasi-informasi yang diperlukan dari orang lain	3, 11,	7, 15,	8
	-bantuan berupa masukan nasihat	25, 27	26, 28	

Tangible or instrumental support	-Dukungan berupa material, barang atau uang -dukungan berupa tindakan langsung	4, 12, 29, 31	8, 16, 30, 32	8
Jumlah		16	16	32

*Keterangan: item berwarna merah merupakan aitem yang gugur

Tabel 1.9

Blueprint dukungan sosial setelah uji coba

No	Aspek	Nomer aitem		jumlah
		Favorabel	unfavorabel	
1	Emotional or esteem support	1, 21	13, 22	4
2	Companionship support	10, 18, 23	6, 20, 24	6
3	Informational support	3, 25, 27.	28	4
4	Tangible or instrumental support	4, 12, 31	32	4
Jumlah		11	7	18

c. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini memiliki 32 aitem. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang bekerja sambil berkuliah yang berada di UIN Walisongo yang berjumlah 59 orang. Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan corrected item-correlation, aitem dapat dinyatakan valid apabila memiliki nilai indeks > 0,3. Dari perbandingan tersebut maka diperoleh 22 item yang valid. Aitem yang

tidak valid disebabkan karena tidak memenuhi kriteria indeks kurang > 0.3, adapun aitem yang gugur dalam uji coba adalah 1, 2, 4, 7, 15, 16, 29, 30, 31, 32

Berikut merupakan hasil uji coba skala prokrastinasi yang sudah di uji cobakan dalam penelitian ini:

Tabel 1.10
Skala prokrastinasi yang sudah di uji coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Melakukan Penundaan	-Menunda memulai mengerjakan tugas -menunda mengakhiri tugas	1, 9, 17, 21	5, 13, 19, 22	8
Keterlambatan	-Melakukan keterlambatan pengumpulan tugas -individu memprioritaskan tugas yang tidak ada sangkut pautnya dengan tugas	2, 10, 18, 23	6, 14, 20, 24	8
Kesenjangan waktu	-Ketidak konsistenan antara rencana dengan aksi yang dilakukan - Individu tidak konsisten dengan rencana yang telah individu buat	3, 11, 25, 26	7, 15, 27, 28	8

Aktivitas yang lebih menyenangkan	-Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas -menghindari kegiatan yang berkaitan dengan tugas akademik	4, 12, 29, 31	8, 16, 30, 32	8
		16	16	32

*keterangan: item yang berwarna merah merupakan aitem yang gugur

Tabel 1.11

Blueprint prokrastinasi akademik setelah uji coba

No	Aspek	Nomer aitem		jumlah
		Favorable	unfavorabel	
1	Melakukan penundaan	9, 17, 21	5, 13, 19, 22	7
2	Keterlambatan	10, 18, 23	6, 14, 20, 24	7
3	Kesenjangan waktu	3, 11, 25, 26	27, 28	6
4	Aktivitas yang lebih menyenangkan	12	8,	2
Jumlah		11	11	22

2. Reliabilitas Skala

a. Tabel Reliabilitas Alat Ukur burnout

Tabel 1.12

Reliabilitas skala burnout

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.884	20

Berdasarkan tabel di atas, nilai dari *Cronbach's Alpha* sebesar 0,884. Maka dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $>0,6$

b. Tabel Reliabilitas Dukungan Sosial

Tabel 1.13

Reliabilitas skala dukungan sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.923	18

Berdasarkan tabel di atas, nilai dari *Cronbach's Alpha* sebesar 0,923. Maka dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $>0,6$

c. Tabel Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Tabel 1.14

Reliabilitas skala prokrastinasi akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.876	22

Berdasarkan tabel di atas, nilai dari *Cronbach's Alpha* sebesar 0,876. Maka dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $>0,6$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Pelaksanaan penelitian

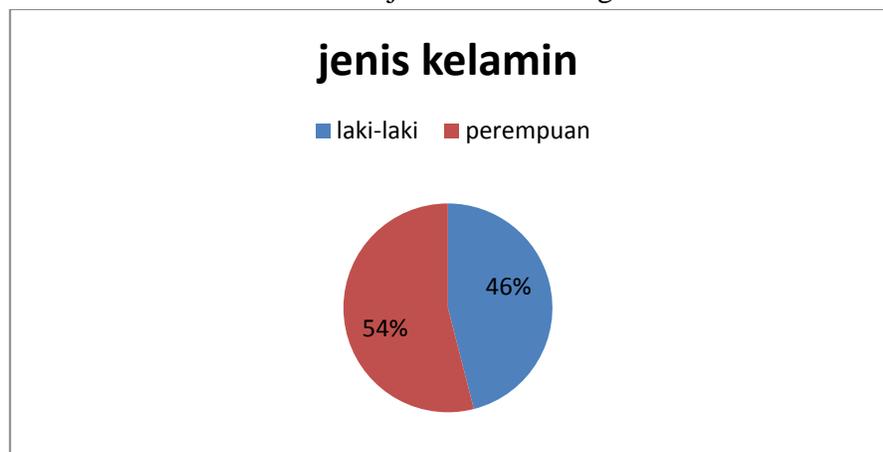
Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara online pada tanggal 11 april 2023 sampai 24 april 2023. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan link google form kepada responden. Adapun link google form sebagai berikut : <https://forms.gle/91q87SjQgW1BNpC87>

2. Deskripsi subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berasal dari universitas X di kabupaten Rembang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah total 351 mahasiswa yang berasal dari 3 program studi yaitu manajemen pendidikan islam, ekonomi syariah, hukum keluarga islam. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang didasarkan pada pengambilan sampel menurut rumus lemeshow. Pada deskripsi data *burnout*, dukungan sosial dan prokrastinasi akademik sebagai berikut.

a) Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar 2.1
Persentase subjek berdasarkan gender



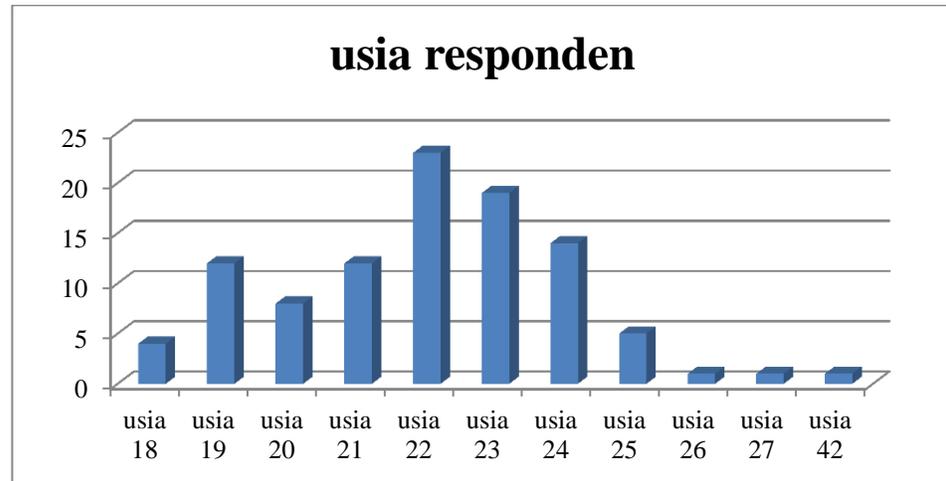
Gambar persentase subjek berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan diagram di atas jumlah subjek yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 46% atau berjumlah 46 mahasiswa, sedangkan subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 54% atau 54 mahasiswa.

b) Berdasarkan Usia

Gambar 2.2

Persentase subjek berdasarkan usia



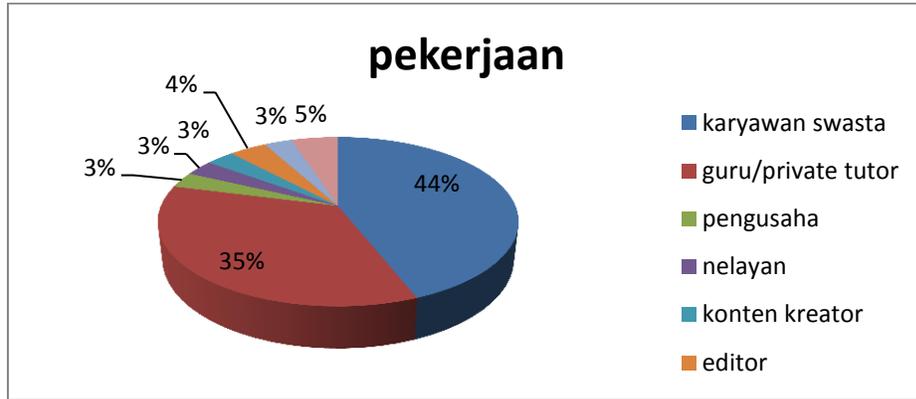
Gambar persentase subjek berdasarkan usia

Berdasarkan diagram di atas sebaran usia subjek terdiri dari mahasiswa yang berusia 18 tahun, 19 tahun, 20 tahun, 21 tahun, 22 tahun, 23 tahun, 24 tahun, 25 tahun, 26 tahun, 27 tahun dan 42 tahun. Mahasiswa yang berusia 18 tahun sebanyak 4 mahasiswa, usia 19 tahun sebanyak 12 mahasiswa, 20 tahun sebanyak 8 mahasiswa, 21 tahun sebanyak 12 mahasiswa, 22 tahun sebanyak 23 mahasiswa, 23 tahun sebanyak 19 mahasiswa, 24 tahun sebanyak 14 mahasiswa, 25 tahun sebanyak 5 mahasiswa, 26 tahun sebanyak 1 mahasiswa, 27 tahun sebanyak 1 mahasiswa dan 42 tahun sebanyak 1 mahasiswa.

c) Berdasarkan Pekerjaan Paruh Waktu yang Dikerjakan

Gambar 2.3

Persentase subjek berdasarkan pekerjaan



Gambar presentase subjek berdasarkan pekerjaan paruh waktu

Berdasarkan diagram di atas terdapat sebaran pekerjaan subjek terdiri dari mahasiswa yang memiliki pekerjaan sampingan ketika kuliah yang meliputi karyawan swasta, guru atau *private tutor*, pengusaha, nelayan, konten kreator, fotografer, editor dan penulis. Mahasiswa yang memiliki pekerjaan sampingan ketika berkuliah meliputi: mahasiswa yang bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 44% atau 44 mahasiswa, mahasiswa yang bekerja sebagai guru atau private tutor sebanyak 35% atau 35 mahasiswa, mahasiswa yang bekerja sebagai pengusaha sebanyak 3% atau 3 mahasiswa, mahasiswa yang bekerja sebagai nelayan sebanyak 3% atau 3 mahasiswa, mahasiswa yang bekerja sebagai konten kreator sebanyak 3% atau 3 mahasiswa, mahasiswa yang bekerja sebagai editor sebanyak 4% atau 4 orang mahasiswa, mahasiswa yang bekerja sebagai penulis sebanyak 3% atau 3 orang mahasiswa dan mahasiswa yang bekerja sebagai fotografer sebanyak 5% atau 5 orang mahasiswa.

3. Kategorisasi Variabel Penelitian

a. Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik (Y)

Tabel 2.4

Rumus kategorisasi variabel Y

Rumus interval	Rentang nilai	Kategori skor
$X < (\text{mean} - 1\text{sd})$	< 44	Rendah
$(\text{mean} - 1\text{s}) \leq x \leq (\text{mean} + 1\text{sd})$	44-66	Sedang
$X > (\text{mean} + 1\text{sd})$	≥ 66	Tinggi

Kategori rumusan di atas digunakan untuk menentukan kategori prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang. Apabila skor yang diperoleh < 44 , maka dikategorikan memiliki prokrastinasi akademik rendah. Kemudian jika skor yang didapatkan pada rentang 44-66, maka akan dikategorikan memiliki prokrastinasi akademik sedang, dan apabila skor yang didapat ≥ 66 maka akan masuk kedalam kategori prokrastinasi akademik yang tinggi.

Tabel 2.5

distribusi variabel prokrastinasi akademik

KATEGORI Prokrastinasi Akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	Rendah	55	55.0	55.0	55.0
	Sedang	38	38.0	38.0	93.0
	Tinggi	7	7.0	7.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel distribusi statistik di atas menunjukkan bahwa mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah sebanyak 55 mahasiswa (55%), prokrastinasi akademik tingkat sedang sebanyak 38 mahasiswa (38%), dan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi sebanyak 7 mahasiswa (7%).

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang berada dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 55 mahasiswa atau 55%.

b. Kategorisasi Variabel *Burnout* (X1)

Tabel 2.6

Rumus kategorisasi variabel X1

Rumus interval	Rentang nilai	Kategori skor
$X < (\text{mean} - 1\text{sd})$	< 40	Rendah
$(\text{mean} - 1\text{s}) \leq x \leq (\text{mean} + 1\text{sd})$	40-60	Sedang
$X > (\text{mean} + 1\text{sd})$	≥ 60	Tinggi

Kategori rumusan di atas digunakan untuk menentukan kategori prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang. Apabila skor yang diperoleh <40, maka dikategorikan memiliki *burnout* rendah. Kemudian jika skor yang didapatkan pada rentang 40-60, maka akan dikategorikan memiliki tingkat *burnout* sedang, dan apabila skor yang didapat ≥ 60 maka akan masuk kedalam kategori *burnout* yang tinggi.

Tabel 2.7

Distribusi variabel X1

KATEGORI Burnout					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	53	53.0	53.0	53.0
	Sedang	37	37.0	37.0	90.0
	Tinggi	10	10.0	10.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel distribusi statistik di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang memiliki tingkat *burnout* yang rendah sebanya 53 mahasiswa (53%), *burnout* tingkat sedang sebanyak 37 mahasiswa (37%), dan tingkat *burnout* yang tinggi sebanyak 10 mahasiswa (10%).

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *burnout* pada mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang berada dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 53 mahasiswa atau 53%.

c. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial (X2)

Tabel 2.8
Rumus Kategorisasi variabel X2

Rumus interval	Rentang nilai	Kategori skor
$X < (\text{mean} - 1\text{sd})$	< 37.5	Rendah
$(\text{mean} - 1\text{s}) \leq x \leq (\text{mean} + 1\text{sd})$	37.5-52.5	Sedang
$X > (\text{mean} + 1\text{sd})$	≥ 52.5	Tinggi

Kategori rumusan di atas digunakan untuk menentukan kategori dukungan sosial pada mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang. Apabila skor yang diperoleh < 37.5 , maka dikategorikan memiliki tingkat dukungan sosial rendah. Kemudian jika skor yang didapatkan pada rentang 37.5-52.5, maka akan dikategorikan memiliki tingkat dukungan sosial sedang, dan apabila skor yang didapat ≥ 52.5 maka akan masuk kedalam kategori dukungan sosial yang tinggi.

Tabel 2.9
Distribusi variabel X2

KATEGORI Dukungan Sosial					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	22.0	22.0	22.0
	Sedang	37	37.0	37.0	59.0
	Tinggi	41	41.0	41.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel distribusi statistik di atas menunjukkan bahwa mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah sebanyak 22 mahasiswa (22%), dukungan sosial tingkat

sedang sebanyak 37 mahasiswa (37%), dan tingkat dukungan sosial yang tinggi sebanyak 41 mahasiswa (41%).

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang berada dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 41 mahasiswa atau 41%.

B. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data artinya adalah data harus terdistribusi normal untuk variabel yang independen. Uji normalitas menguji apakah data yang digunakan telah memenuhi asumsi tersebut (Darmawan, 2016). Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data dapat menggunakan *SPSS for windows 25* dengan menggunakan teknik uji *one sample kolmogrov-smirnov*, dengan indikator apabila memiliki nilai sig. > 0,05; maka data dinyatakan berdistribusi normal (Priyanto, 2010).

Tabel 2.10
hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.11501203
Most Extreme Differences	Absolute	.083
	Positive	.083
	Negative	-.040
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.089^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Berdasarkan pada hasil uji normalitas menggunakan *one sample kolmogrov-smirnov*, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar 0.089 atau > 0.05. maka data residual pada penelitian ini dikatakan normal atau berdistribusi dengan normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan linier atau tidak antara dua variabel dalam sebuah penelitian. Uji linieritas dilakukan untuk mencari persamaan garis regresi dari variabel independen terhadap variabel dependen. Dasar pada pengambilan keputusan pada uji linieritas dengan melihat nilai signifikan dua variabel. Dengan kriteria hubungan variabel dikatakan linier jika pada *test of linearity* $P < 0,05$ dan *deviation from linearity* $P > 0,05$ (priyatno, 2010).

Tabel 2.11
hasil uji linieritas *burnout* dan prokrastinasi akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Burnout	Between Groups	(Combined)	45900.370	36	1176.066	2.310	.000
		Linearity	29337.531	1	293377.531	54.373	.000
		Deviation from Linearity	16562.839	38	435.767	.816	.747
Within Groups			32045.340	63	534.609		
Total			77946.710	99			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom *linearity* menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,000 atau $\leq 0,005$ yang memiliki artian bahwa antara variabel memiliki hubungan yang linear. Sedangkan pada kolom *deviation from linearity* memperoleh nilai signifikansi 0,747 $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel prokrastinasi akademik dan burnout memiliki hubungan yang linier.

Tabel 2.12

Uji linearitas dukungan sosial dan prokrastinasi akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi akademik * dukungan sosial	Between Groups	(Combined)	60469.567	35	1356.016	6.974	.000
		Linearity	39400.113	1	38154.113	159.731	.000
		Deviation from Linearity	2069.454	34	4126.660	2.481	.100
	Within Groups		13267.143	64	351.049		
	Total		75727.710	99			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom *linearity* menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,000 atau $\leq 0,005$ yang memiliki artian bahwa antara variabel memiliki hubungan yang linear. Sedangkan pada kolom *deviation from linearity* memperoleh nilai signifikansi 0,100 $> 0,05$, maka dapat di artikan bahwa variabel prokrastinasi akademik dan dukungan sosial memiliki hubungan yang linear.

3. Uji hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi berganda (*multiple correlation*) yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel independen dengan variabel dependen. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan SPSS 25 for windows sebelum menggunakan teknik korelasi berganda. Hipotesis akan diterima apabila nilai signifikan dibawah atau $< 0,01$ dan hipotesis akan ditolak apabila nilai signifikan $> 0,01$.

Kemudian untuk mengetahui kerekatan hubungan antar varaiabel dapat diketahui dari nilai koefisiensi korelasi. Kategori kekuatan hubungan disajikan dalam tabel berikut:

a) Uji hipotesis pertama

Pada uji hipotesis pertama penelitian mengajukan hipotesis “Terdapat hubungan antara *burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu”

Tabel 2.13
Uji hipotesis pertama

Correlations			
		Burnout	Prokrastinasi Akademik
BURNOUT	Pearson Correlation	1	.870**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
PROKRASTINASI AKADEMIK	Pearson Correlation	.870**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

Tabel diatas menunjukkan bahwa ada hubungan antara *burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu karena memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana hal tersebut menunjukkan hasil <0,01.

Apabila sebuah data memiliki nilai kofisiensi korelasi yang mendekati 1 atau -1 antar variabel maka data tersebut memiliki hubungan yang kuat, sedangkan apabila mendekati 0 maka memiliki hubungan yang lemah. Berasarkan pada hasil tabel spss di atas maka nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,870 yang menunjukkan hubungan positif signifikan yang tinggi antara burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi burnout yang dialami oleh mahasiswa yang sambil bekerja maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi yang akan di lakukan oleh para mahasiswa tersebut. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu tersebut maka semakin

rendah pula tingkat prokrastinasi yang akan dilakukan oleh mahasiswa tersebut.

b) Uji Hipotesis Kedua

Pada uji hipotesis pertama penelitian mengajukan hipotesis “Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu”

Tabel 2.14
Hipotesis kedua

Correlations			
		Prokrastinasi Akademik	Dukungan Sosial
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	1	-.720**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	-.720**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

Tabel diatas menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja sembari berkuliah karena memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana hal tersebut menunjukkan hasil <0,01.

Apabila sebuah data memiliki nilai kofisiensi korelasi yang mendekati 1 atau -1 antar variabel maka data tersebut memiliki hubungan yang kuat, sedangkan apabila mendekati 0 maka memiliki hubungan yang lemah. Berdasarkan pada hasil tabel spss di atas maka nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,720 yang menunjukkan hubungan negatif signifikan yang kuat/tinggi antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang di dapatkan oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi

yang akan di lakukan oleh para mahasiswa tersebut. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat dukungan sosial yang di dapatkan oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu tersebut maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang akan dilakukan oleh mahasiswa tersebut.

c) Uji Hipotesis Ketiga

Pada uji hipotesis pertama penelitian mengajukan hipotesis “Terdapat hubungan antara *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu”.

Tabel 2.15
Hipotesis ketiga

Model Summary ^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.874 ^a	.765	.760	6.178	.765	157.552	2	97	.000
a. Predictors: (Constant), dukungan sosial, burnout									
b. Dependent Variable: prokrastinasi akademik									

Pada uji hipotesis ketiga ini menggunakan korelasi berganda (*multiple correlation*). Pada hasil tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan korelasi atau P sebesar 0,000 atau <0,001 dimana hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu

Sedangkan pada kolom R menunjukkan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,874, hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang kuat/tinggi antara *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Pada kolom R square pada tabel diatas menunjukkan nilai 0,765 yang memiliki arti bahwa variabel *burnout*

(X1) dan dukungan sosial (X2) memberikan pengaruh sebesar 76,5 % atau kuat terhadap prokrastinasi akademik (Y)

C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji apakah ada hubungan antara *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Peneliti mengajukan tiga hipotesis dalam penelitian ini.

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan terdapat hubungan antara *burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hal ini diketahui dari nilai signifikansi P sebesar 0,000 yang mana hal tersebut menunjukkan hasil $< 0,01$.

Besarnya koefisien korelasi pada uji hipotesis tersebut sebesar 0,870 yang berarti menunjukkan hubungan positif signifikan yang sangat kuat antara *burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu (Sugiyono, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang sambil bekerja maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi yang akan dilakukan oleh para mahasiswa tersebut. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu tersebut maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi yang akan dilakukan oleh mahasiswa tersebut.

Berdasarkan pada hasil tabel SPSS distribusi statistik menunjukkan bahwa mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah sebanyak 55 mahasiswa (55%), prokrastinasi akademik tingkat sedang sebanyak 38 mahasiswa (38%), dan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi sebanyak 7 mahasiswa (7%). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang berada dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 55 mahasiswa atau 55%. Hal tersebut dapat disebabkan oleh aktivitas keseharian yang dilakukan oleh individu, kebiasaan yang sering dilakukan, lingkungan disekitar dan lain sebagainya. Sedangkan pada tabel distribusi

statistik *burnout*, menunjukkan bahwa mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang memiliki tingkat *burnout* yang rendah sebanyak 53 mahasiswa (53%), *burnout* tingkat sedang sebanyak 37 mahasiswa (37%), dan tingkat *burnout* yang tinggi sebanyak 10 mahasiswa (10%).

Hasil temuan pada penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yahya (2017) yang menyatakan bahwa *burnout* memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik (Yahya & H, 2017). Selain itu pada penelitian lain yang dilakukan oleh Sugito (2016) memaparkan bahwa semakin banyak tuntutan yang di alami dalam keseharian dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang maka semakin kuat pula prokrastinasi yang dialami (Muzaqi & Arumsari, 2016). Sedangkan Balkis dan Duru (2009) menyatakan bahwa *burnout* yang disebabkan oleh bekerja dengan waktu terbatas, penuh tekanan dapat menyebabkan kurangnya tidur, mengganggu konsentrasi, kognisi, memerlukan lebih banyak energi yang harus dikeluarkan sehingga mahasiswa cenderung mengalami kelelahan, sinisme, persepsi diri menjadi negatif dan merasa terlalu sulit. Pada temuan ini menunjukkan bahwa *burnout* (kelelahan) pada mahasiswa dapat berkontribusi pada perilaku penundaan (prokrastinasi akademik) (İlİşkİ, 2013).

Hasil temuan pada penelitian ini menguatkan penelitian sebelum-sebelumnya bahwa *burnout* memiliki hubungan positif signifikan dengan prokrastinasi akademik walaupun dalam kategori rendah sekalipun. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi *burnout* yang dialami responden maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada responden. *In fact, Klomegah (2007) stressed that person' beliefs about himself / herself and his/her abilities is very important factor to determine what they regulate and how well they regulate it. This finding suggests that one of the ways for improving students' academic achievement is to reduce students' burnout levels* (İlİşkİ, 2013).

Perilaku prokrastinasi melibatkan perasaan batin, ketakutan, harapan, kenangan, mimpi, keraguan, dan *prestress*. Tetapi banyak dari seorang prokrastinator tidak mengenali semua yang terjadi di bawah permukaan, karena mereka menggunakan prokrastinasi untuk menghindari perasaan tidak nyaman. Sebagian besar seorang prokrastinator takut mereka tidak dapat diterima dalam beberapa hal mendasar, kritik pada diri sendiri mungkin lebih mudah ditoleransi daripada perasaan rentan pada ketakutan yang dialami (Burka & Lenora, 2008). Arasindaki (2015) memaparkan bahwa faktor penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada individu disebabkan oleh faktor yang berasal dari dalam tubuh yaitu munculnya rasa kelelahan secara mental dan fisik yang disebut juga dengan *burnout*, *analyses show that the emotional exhaustion, cynicism, and reduced academic efficacy dimensions of students' burnout were positively related with academic procrastination* (İlİşkİ, 2013). Selaras dengan pernyataan tersebut Dyah dan Warsito (2020) menyampaikan bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami oleh seseorang maka akan semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi yang akan dilakukan (Winahyu & Wiryosutomo, 2020). Merujuk pada pernyataan tersebut maka individu yang mengalami *burnout* lebih rentan melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Anjuran Allah SWT tentang perilaku jangan berputus asa, merasa lemah, dan merasa tidak berdaya sangat jelas di paparkan, sebagaimana yang telah di jelaskan dalam surat al-baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا أَوْرَاقَ كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (Q.S. al baqarah (2) : 286).

Dalam Tafsir Al-Lubab jilid 1 karya Muhammad Quraish Shihab, menjelaskan bahwa Allah SWT tidak mewajibkan melakukan sesuatu hal yang memberatkan, selain itu juga ditegaskan bahwa setiap orang akan meraih dampak atau memikul akibat perbuatan masing-masing. Dalam surat tersebut mengandung doa agar Allah SWT tidak menuntut tanggung jawab atas kealpaan dan kecerobohan kaum muslim dan agar mereka tidak dibebani sesuatu yang melebihi kemampuan mereka dan semoga Allah SWT menghapus kesalahan mereka, mengampuni, dan merahmati mereka. Dalam surat tersebut mengajarkan bahwa Allah SWT tidak membebani seseorang melebihi kemampuannya, karena itu jika ada kewajiban yang dirasakan melebihi kemampuan, maka pasti ada jalan keluar untuk meringankan-nya. Selain itu Allah SWT juga tidak menuntut tanggung jawab manusia menyangkut apa yang dilakukan karena salah atau lupa. Tetapi kalau kesalahan dan lupa itu kecerobohan yang dilakukan secara sengaja maka pelakunya akan dapat dituntut di akhirat kelak (Shihab, 2012. hal 94)

Hasil hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan prokastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hal ini diketahui dari tingkat signifikansi sebesar 0,000 atau menunjukkan $p < 0,01$. Besarnya nilai koefisiensi korelasi $- 0,720$ menunjukkan hubungan negatif signifikan kuat antara variabel. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik artinya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik dan begitu sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan tabel distribusi statistik dukungan sosial menunjukkan bahwa mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang masuk kedalam kategori tingkat dukungan sosial yang rendah sebanyak 22 mahasiswa (22%), dukungan sosial tingkat sedang sebanyak 37 mahasiswa (37%), dan tingkat dukungan sosial yang tinggi sebanyak 41 mahasiswa (41%). Hasil data tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tingkat dukungan sosial pada

mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang berada dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 41 mahasiswa atau 41%. Hal ini bisa terjadi di karenakan bebarapa faktor, seperti adanya keeratan hubungan kekeluargaan, lingkungan teman yang mendukung maupun *significant other* yang berada disekitarnya yang mendukung.

Hasil temuan dalam penelitian ini menguatkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Winahyu dan Wiryosutomo (2020) bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif signifikan dengan prokrastinasi akademik (Winahyu & Wiryosutomo, 2020). Hal tersebut memiliki arti bahwasannya semakin tinggi dukungan yang didapat oleh individu maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan, dan begitu pula sebaliknya. Namun bukan berarti bahwa tingkat kerendahan prokrastinasi akademik tidak berdampak pada individu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dkk (1994) menyatakan bahwa walaupun tingkat prokrastinasi akademik rendah sekalipun tapi prokrastinasi akademik tetap memiliki dampak yang menyangkut pada pendidikan atau studi dan juga mempengaruhi pada hubungan dengan individu lain, mengakibatkan adanya ketegangan atau konflik dengan orang tua, keluarga, teman sebaya dan individu lain (Ferrari et al., 1998).

Masa-masa perkuliahan merupakan masa yang penuh dengan aktivitas yang padat baik itu perkuliahan maupun organisasi namun ada juga mahasiswa yang memilih untuk bekerja sembari berkuliah dengan berbagai alasan sehingga aktivitas keseharian yang padat dan penuh dengan tekanan. Individu akan membutuhkan dukungan sosial ketika harus berhadapan dengan tantangan dalam hidup untuk membantu dirinya merasa lebih tenang dan merasa tidak sendirian. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Sarafino yang menyatakan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa bahwa dirinya dicintai, disayangi, dihargai, dibantu dan termasuk kedalam bagian lingkungan sosialnya (E. P. Sarafino and T. W. Smith, s, 2011).

Menurut Eva Nabelova salah satu faktor utama penyebab prokrastinasi akademik adalah dukungan sosial. Karena dukungan sosial yang didapat dapat mengurangi risiko depresi dan tekanan yang didapat. Selain itu dukungan sosial yang diberikan oleh saudara, keluarga, kekasih maupun teman menjadi suatu pengaruh yang dapat mendorong seseorang melakukan perilaku prokrastinasi. Selaras dengan pernyataan tersebut Nurwidawati mengungkapkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang didapat oleh individu maka akan semakin berkurang tingkat stres seseorang, sehingga apabila individu memiliki tingkat dukungan sosial yang cukup dan memadai akan membuat kesehatan mental dan fisik individu terjaga dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Andharini & Nurwidawati, 2015)

Anjuran Allah SWT untuk saling memberi kasih sayang, dukungan, nasihat pada umat beragama sangat jelas dipaparkan dalam al-qur'an surat al-balad ayat 17

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ۗ

"Kemudian, dia juga termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar serta saling berpesan untuk berkasih sayang." QS. Al-Balad[90]:17

Menurut Tafsir Al-Azhar jilid 10 orang-orang yang tidak akan merasakan kerugian dalam masanya hanyalah orang-orang yang beriman dan mengerjakan amalan shalih, yang memiliki kepercayaan bahwa kehidupannya bergerak atas kehendak yang maha kuasa. Menjalankan kehidupan bermasyarakat, dengan menjalin tali kasih sayang, saling memberi, dan mengingatkan kepada hal yang benar. Ingat-memperingatkan juga hal mana yang salah, agar perihal yang salah dapat di jauhi. Selain saling mengingatkan dalam hal kebenaran, dianjurkan pula untuk mengingatkan dalam hal kesabaran (Hamka, 2007, hal. 8102–8103).

Manusia merupakan makhluk sosial dimana dalam kehidupan di dunia ini saling berinteraksi antar makhluk hidup di dunia merupakan salah satu hakikat sebagai makhluk sosial. Bersosialisasi, saling mendukung, tolong menolong dalam hal kebajikan dan saling mengingatkan merupakan

sebuah kewajiban yang seharusnya dilakukan manusia sebagai umat beragama. penelitian yang dilakukan Mubasyir (2016) menyatakan bahwa dukungan sosial berdampak negatif pada prokrastinasi akademik dengan artian bahwa jika seorang individu memperoleh dukungan sosial yang diperlukan cukup maka individu tersebut tidak akan melakukan perilaku menunda-nunda (prokrastinasi).

Selanjutnya hipotesis ketiga menyatakan bahwa adanya hubungan antara *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas X di kabupaten Rembang. Hal ini dapat dilihat dari nilai sig f chage sebesar 0,000 atau $<0,01$. Sementara itu, pada nilai koefisiensi korelasi menunjukkan angka korelasi sebesar 0,874, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, hal ini karena nilai koefisien korelasi berada pada interval 0,80-0,999 dan penentuan tersebut didasarkan pada kategori hubungan korelasi (Sugiyono, 2016)

Anjuran Allah SWT untuk saling tolong menolong menasihati dalam hal kebaikan sebagaimana yang telah di paparkan dalam al-ashr ayat 1-3

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۖ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝

Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran (Q.S Al-Ashr (103) : 1-3).

Dalam Tafsir Al Lubab jilid 4 karya Muhammad Quraish Shihab berkata, bahwa inti sari dalam surat al ashhr ini Allah SWT memperingatkan mengenai pentingnya waktu dan bagaimana seharusnya waktu itu diisi. Waktu adalah modal utama manusia, jika waktu tidak diisi dengan kegiatan positif, maka ia akan berlalu begitu saja dan tidak akan bisa kembali hal tersebut sesuai dengan tafsir yang dipaparkan Nashir As Sa'di Rahimatullah mengungkapkan mengenai tafsir ayat tersebut bahwa orang-orang yang

tidak mampu memanfaatkan dan menghargai waktu dengan baik untuk melakukan hal yang bermanfaat untuk dirinya ataupun orang lain adalah orang yang merugi (Shihab, 2020a, hal. 584). Seorang pelaku prokrastinasi secara sadar melakukan perilaku menunda-nunda dan lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan walaupun individu tersebut sudah mengetahui konsekuensinya (Harmalis, 2021).

Maka dari itu pentingnya Individu untuk menjaga diri agar tidak mengalami kelalahan, stress, tekanan yang berlebih yang dapat menyebabkan kelelahan emosi dan fisik (*burnout*) selain itu mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari keluarga, teman sebaya dan juga *significant other* diperlukan agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki mental dan fisik yang sehat terhindar dari stress, tekanan dalam kehidupan yang berlebihan, kelelahan fisik dan mental dapat menghindari munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga individu akan cenderung bersikap optimis, bersemangat menjalani aktivitas kedepannya dan tidak berfikiran untuk melakukan sifat malas-malasan dan menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan (Muzaqi & Arumsari, 2016).

Selain itu individu yang menerima dukungan sosial kemungkinan besar mampu menguatkan dan meningkatkan pandangannya terhadap kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Hasil penelitian Gurung, Taylor, dan Seeman (2003) mengungkapkan dukungan sosial akan memberikan efek yang positif bagi kesehatan dan kesejahteraan individu. Hasil penelitian Bukhori (2012) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental. Perubahan sosial yang dijalani tidaklah mudah dan besar kemungkinannya untuk memunculkan dampak negatif (Hasibuan et al., 2018). Burnout, dukungan sosial dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan satu sama lain. Individu yang mengalami kelelahan yang berlebih akan memiliki kecenderungan *burnout* akan menjadikan seorang memunculkan sikap mengerjakan tugas asal-asalan, menunda-nunda tugas atas belajar (prokrastinasi), indeks prestasi yang cenderung rendah atau

kurang memuaskan, gejala depresi dan kualitas hidup rendah (Simbolon & Simbolon, 2021,). Prokrastinasi akademik akan meningkat jika seseorang tersebut mengalami kelelahan secara emosi, mental dan juga fisik atau yang sering disebut juga *burnout*, namun prokrastinasi akademik juga akan terpengaruh dengan cukup atau tidaknya dukungan sosial yang didapat oleh individu baik itu dukungan verbal, dukungan non verbal dari keluarga, teman sebaya maupun *significant other*.

Secara keseluruhan Penelitian ini tidak terlepas pada keterbatasan dan kelemahan yaitu kendala pada saat pengambilan data dan juga pada alat ukur penelitian yang masih memiliki kelemahan pada penggunaan bahasa dalam pembuatan indikator aitem pernyataan. Peneliti belum bisa mengontrol sepenuhnya faktor-faktor yang mungkin dapat mempengaruhi subjek dalam mengisi skala karena proses pengambilan data yang dilakukan secara online. Faktor-faktor tersebut berupa faktor internal seperti kondisi fisik maupun psikis subjek dan faktor eksternal seperti kondisi lingkungan subjek, kondisi keluarga dan lain sebagainya. Selain itu peneliti juga kurang memperhatikan mengenai seberapa lama para subjek bekerja dan berkuliah. Walaupun demikian peneliti berharap bahwa penelitian ini mampu memberikan kesadaran pada pelaku-pelaku prokrastinasi akademik untuk tidak meneruskan perilaku.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Semakin tinggi *burnout* yang diperoleh maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *burnout* yang diperoleh maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sembari bekerja. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *burnout* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Semakin tinggi *burnout* yang diperoleh maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Begitu sebaliknya semakin rendah *burnout* yang diperoleh maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, penulis memberikan saran kepada beberapa pihak yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *burnout* mahasiswa dalam taraf rendah. Maka dari itu perlu adanya upaya untuk mempertahankan *burnout* dalam taraf rendah sehingga tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa juga tidak mengalami peningkatan.

2. Bagi Orang Tua

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dukungan sosial masuk kategori tinggi. Maka diharapkan orang tua dapat mempertahankan dukungan sosial yang diberikan sehingga tingkat prokrastinasi akademik tidak semakin tinggi dan berlarut-larut menimbulkan dampak yang lebih buruk lagi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama, diharapkan untuk lebih memperluas cakupan pembahasan dalam penelitian ini dengan melihat variabel yang dapat mempengaruhi seperti motivasi, hardiness, beban kerja, keterlibatan emosional, ekonomi dan lainnya. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat memperluas sebaran subjek penelitian dan memperhatikan dengan benar mengenai kondisi subjek seperti jenis pekerjaan, kegiatan kesehariannya dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andharini, A. J., & Nurwidawati, D. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa akselerasi*. 1–5.
- Burka, J., & Lenora, M. Y. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now* -. <https://books.google.co.id/books?id=IXdKdGAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- E. P. Sarafino and T. W. Smith, s, S. E. (2011). *health psychology:biopsychosocial interactions*. Congress Cataloging. <https://books.google.co.id/books?id=ypODBgAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
- Ferrari, J. R., Harriott, J. S., & Zimmerman, M. (1998). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble? *Personality and Individual Differences*, 26(2), 321–331. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00141-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00141-X)
- Hamka. (2007). *Tafsir Al-Azhar* (Vol. 10). Pustaka Nasional PTE.
- Harmalis, H. (2021). Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(1), 83–91. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- İlİşkİ, D. A. (2013). The Relationship between Academic Procrastination and Students' Burnout. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28–1), 68–78.
- Muzaqi, S., & Arumsari, A. D. (2016). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30–39. <https://jurnal.narotama.ac.id/index.php/patria/article/view/534>
- Shihab, M. Q. (2020a). *Tafsir Al-Lubab Jilid 3*.
- Shihab, M. Q. (2020b). *Tafsir Al -Lubab Jilid 1* (A. syakur dj (ed.); 1 ed.). lentera hati. https://www.google.co.id/books/edition/Tafsir_Al_Lubab_JILID_1/eOviDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=tafsir+al-lubab&pg=PR12&printsec=frontcover
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan academic burnout dengan prokrastinasi

- akademik pada mahasiswa stikes santa elisabeth medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96–108.
<https://jp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JP/article/view/7904>
- Sudaryono. (2017). *METODOLOGI PENELITIAN*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Winahyu, D. M. K., & Wiryosutomo, H. W. (2020). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN STUDENT BURNOUT DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 SIDOARJO Dyah Mustika Kusuma Winahyu Hadi Warsito Wiryosutomo Abstrak. *Jurnal BK UNESA*, 11.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32026>
- Yahya, & H, Y. (2017). Burnout sebagai implikasi konflik peran ganda (pekerjaan-kuliah) pada mahasiswa yang bekerja di kota Makassar. *garuda.kemdikbud.go.id*, 1.
<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2169233>

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1.

1. Skala penelitian burnout sebelum uji coba

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya akan marah jika ada hal yang tidak sesuai dengan ekspektasi saya				
2	saya akan langsung mengakhiri pekerjaan/tugas jika ada hal yang mengganggu saya				
3	saya merasa frustrasi dengan pekerjaan saya				
4	bekerja dengan orang-orang secara langsung terlalu lama membuat saya stress dan tegang.				
5	saya merasa bahwa saya tidak berharga bagi orang lain.				
6	saya merasa tidak ada hal yang dapat di harapkan lagi di masa depan				
7	saya memilih mengalah ketika sedang berdebat dengan teman				
8	saya akan tetap mengerjakan tugas/pekerjaan saya walaupun saya sedang tidak ada minat untuk mengerjakannya.				
9	saya merasa antusias dan bersemangat di pagi hari untuk memulai aktivitas bekerja dan perkuliahan saya				
10	saya merasa gembira bekerja dengan teman di tempat kerja.				
11	saya merasa bersyukur dengan kemampuan yang saya miliki				
12	saya menganggap nilai yang saya dapat di akademik adalah sebagai kebanggaan tersendiri.				
13	saya mudah marah ketika lelah				
14	saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan harus menghadapi aktivits yang sama di				

	hari lain.				
15	berinteraksi dengan aktivitas pekerjaan dan perkuliahan terlalu lama membuat saya stress dan tegang				
16	saya menjadi lebih tega terhadap orang semenjak mulai kuliah sembari bekerja				
17	saya merasa keberadaan saya dilingkungan pekerjaan tidak memberikan kontribusi yang baik untuk teman-teman saya				
18	saya malas untuk memperbaiki nilai-nilai kuliah saya yang kurang baik				
19	saya adalah orang yang penyabar				
20	saya tetap bekerja dengan semangat walaupun saya sedang lelah				
21	saya mengerjakan tugas/pekerjaan dengan penuh keseriusan				
22	saya mudah membangun suasana menyenangkan dengan orang di sekitar saya				
23	saya bangga dengan semua rintangan naik turun perjalanan hidup yang sudah saya lewati				
24	nilai bagus yang saya dapat akan membuat saya bahagia dan bangga				
25	saya merasa terganggu ketika ada yang menanyakan mengenai tugas atau pekerjaan saya				
26	saya merasa mudah kehilangan minat untuk mengerjakan tugas-tugas saya saat ini.				
27	pikiran mengenai kapan jam waktu pulang selalu muncul ketika saya sedang bekerja maupun saat sedang kuliah				
28	saya benar-benar akan menghindari dan tidak peduli dengan orang lain ketika saya sedang ada masalah dengan orang tersebut.				
29	saya merasa apapun yang saya lakukan menyusahkan orang lain				
30	saya tidak mengulas kembali pekerjaan yang				

	sudah saya selesaikan.				
31	saya tetap bersikap ramah dan murah senyum walaupun saya sedang marah				
32	saya akan melihat-lihat video motivasi agar saya merasa termotivasi				
33	saya menjaga kesehatan dan penampilan untuk mendukung pekerjaan saya				
34	saya lebih cenderung memilih mengerjakan tugas kuliah maupun pekerjaan bersama-sama dengan teman				
35	saya optimis menaklukan semua tantangan dalam hidup saya				
36	saya akan memberi tahu orang tua saya dengan keberhasilan saya di pekerjaan dan di perkuliahan saya.				

2. skala penelitian dukungan sosial sebelum uji coba

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	saya mendapatkan perilaku hangat dari orang-orang disekitar				
2	saya mendapat apresiasi oleh keluarga saat saya berhasil mencapai keberhasilan				
3	teman-teman saya memberikan informasi terkait tugas-tugas saya				
4	saya mendapat bantuan finansial dari orang tua				
5	Saya merasa orang disekitar saya mengabaikan saya				
6	saya dianggap remeh dan tidak berhasil oleh keluarga				
7	teman kuliah saya tidak mengingatkan saya jikalau ada tugas perkuliahan.				
8	teman-teman saya tidak meminjamkan buku mata pelajaran ketika saya meminjam				
9	orang disekitar saya perhatian dengan masalah yang sedang saya hadapi				
10	Sahabat saya akan memuji keberhasilan yang saya hasilkan				

11	Jika saya memerlukan berita terkini sahabat saya akan selalu ada untuk saya				
12	saya mendapat pinjaman motor dari teman-teman saya				
13	terkadang saya merasa terkekang karena tidak didukung orang disekitar saya				
14	orang-orang disekitar saya tidak percaya dengan keberhasilan saya				
15	Ketika berhubungan dengan info-info masalah pekerjaan rekan saya tidak akan membaginya dengan saya				
16	orang tau saya membatasi uang bulanan saya dengan ketat				
17	teman-teman saya bersedia untuk mendengar cerita permasalahan saya				
18	orang tua saya mengakui kelebihan yang saya miliki				
19	saya memendam keluh kesah saya sendiri karena enggan terbua dengan teman-teman.				
20	orang disekitar saya menganggap saya orang yang gagal				
21	orang tua saya menanyakan keadaan saya ketika saya terlihat sedih				
22	orang tua saya tidak peduli dengan suasana hati saya				
23	saya dianggap orang yang berprestasi oleh teman dan keluarga saya.				
24	orang tua saya selalu mengungkit-ungkit kesalahan saya				
25	orang tua saya memberi nasehat dan teguran atas kesalahan yang saya lakukan dengan lembut.				
26	keluarga saya diam saja ketika saya melakukan kesalahan				
27	teman saya akan memberikan saran jika saya dalam masalah				
28	saya merasa kurang mendapatkan nasehat dan saran-saran dari orang-orang disekitar saya.				
29	keluarga saya mau menemani saya pergi				

	membeli peralatan kuliah.				
30	saya cenderung bepergian sendiri karena tidak ada yang mau menemani				
31	teman-teman saya menemani saya pergi keperpus				
32	saya menyelesaikan masalah sendiri karena tidak ada yang mau membantu.				

3. Skala penelitian prokrastinasi akademik

No	Aitem	Pilihan jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya memilih tidur dan menunda mengerjakan tugas karena lelah				
2	saya memilih mengumpulkan tugas mepet deadline				
3	saya lama mengerjakan tugas karena mengerjakannya membutuhkan proses				
4	saya akan bermain game dulu agar mendapat ide ketika mengerjakan tugas				
5	saya memilih langsung mengerjakan tugas agar tidak menjadi beban diakhir				
6	saya memilih mengumpulkan tugas diawal-awal waktu agar bisa main setelahnya				
7	saya memilih untuk menyelesaikan sesegera mungkin tugas agar banyak waktu luang setelahnya				
8	saya memilih langsung mengerjakan tugas lalu baru bermain-main setelahnya sebagai reward				
9	saya akan mencari alasan agar tidak mengerjakan tugas karena tidak ada ide				
10	motivasi dan ide selalu muncul ketika deadline sudah dekat				
11	saya mengerjakan tugas sesempurna				

	mungkin walaupun membutuhkan lebih banyak waktu				
12	saya akan scroll-scroll media sosial dulu sebelum mengerjakan tugas agar otak refresing terlebih dahulu				
13	saya memilih mencari bantuan teman untuk menyelesaikan tugas agar segera selesai.				
14	saya akan mencari ide di internet atau perpustakaan agar tidak terlambat mengumpulkan tugas.				
15	saya akan mengerjakan tugas sebisa saya agar tidak terlalu banyak memakan waktu				
16	saya akan mencari tempat agar fokus menyelesaikan tugas cepat-cepat agar tidak kedinginan dengan aktifitas lain yang mengganggu.				
17	saat mengalami kesulitan mengenai tugas atau pekerjaan maka saya akan berhenti mengerjakannya				
18	saya memilih pergi menemani teman jalan-jalan meski tugas perkuliahan menumpuk.				
19	saya terbiasa mengumpulkan tugas kuliah saya sebelum melakukan pekerjaan ditempat kerja				
20	saya mengerjakan tugas kuliah secara bertahap sehingga target bisa saya kerjakan dengan optimal				
21	saya terbiasa mengerjakan tugas kuliah setengah-setengah karena sibuk.				
22	meskipun kesulitan karena banyaknya pekerjaan di tempat kerja, saya tetap mengumpulkan tugas perkuliahan tepat waktu				
23	saya kesulitan mengatur jadwal kegiatan sehari-hari sehingga rencana mengerjakan tugas kuliah saya terbentur kegiatan lain dan tertunda				
24	saya tetap akan menyempatkan mengerjakan tugas perkuliahan pada saat sedang bekerja				
25	pada saat mengerjakan tugas kuliah, saya sering main sosmed seperti ig, tiktok, twiter dan sebagainya				
26	agenda waktu yang seharusnya saya				

	gunakan untuk belajar saya gunakan untuk kegiatan main dengan teman.				
27	saya akan menon aktifkan handpone ketika sedang fokus mengerjakan tugas kuliah				
28	saya akan membuat jadwal belajar sehingga saya bisa konsisten mengerjakan tugas tepat waktu				
29	saya akan jengkel jika ada yang membicarakan dan bertanya mengenai tugas kuliah terus menerus pada saya				
30	walaupun saya sudah menyelesaikan tugas, saya akan tetap mengulasnya kembali untuk memastikannya				
31	saya akan mengganti topik pembicaraan yang berhubungan dengan tugas kuliah dengan topik yang lain				
32	saya merasa tidak tenang jika belum menyelesaikan tugas kuliah saya				

LAMPIRAN 2

Uji Validitas Dan Reliabilitas

1. Validitas Burnout

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	90.14	97.843	.507	.810
X1.2	90.14	104.430	-.007	.826
X1.3	90.86	103.843	.052	.822
X1.4	90.92	101.700	.158	.820
X1.5	90.75	100.676	.215	.818
X1.6	90.05	98.049	.385	.813
X1.7	90.83	101.764	.145	.821
X1.8	89.63	94.652	.598	.805
X1.9	90.59	101.418	.165	.820
X1.10	91.03	103.309	.111	.820
X1.11	90.90	104.714	-.013	.825

X1.12	90.76	103.046	.088	.822
X1.13	90.97	99.723	.308	.815
X1.14	90.14	97.843	.507	.810
X1.15	90.66	103.469	.041	.825
X1.16	90.56	104.699	-.015	.825
X1.17	90.14	97.843	.507	.810
X1.18	90.75	104.676	-.013	.825
X1.19	90.41	102.177	.166	.819
X1.20	90.14	97.843	.507	.810
X1.21	90.95	103.325	.137	.819
X1.22	90.12	97.348	.457	.810
X1.23	90.05	99.877	.262	.817
X1.24	90.00	97.448	.423	.811
X1.25	89.83	97.798	.371	.813
X1.26	89.83	97.247	.485	.810
X1.27	89.63	94.652	.598	.805
X1.28	90.05	98.049	.385	.813
X1.29	89.83	101.419	.185	.819
X1.30	90.14	97.843	.507	.810
X1.31	89.83	98.798	.378	.813
X1.32	89.80	98.234	.390	.812
X1.33	89.92	95.493	.564	.806
X1.34	89.81	97.120	.486	.809
X1.35	89.86	96.326	.514	.808
X1.36	89.68	97.601	.503	.809

2. Validitas dukungan sosial

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	78.25	129.572	.404	.874
X2.2	78.54	136.563	-.028	.882
X2.3	77.61	121.552	.714	.866
X2.4	77.29	122.105	.687	.867

X2.5	78.44	137.354	-.077	.883
X2.6	77.47	130.185	.303	.876
X2.7	78.31	134.492	.106	.879
X2.8	78.34	136.814	-.042	.881
X2.9	78.34	131.987	.229	.878
X2.10	77.75	123.951	.565	.870
X2.11	77.34	131.952	.215	.878
X2.12	77.41	122.625	.645	.868
X2.13	78.31	129.733	.387	.874
X2.14	77.29	122.105	.687	.867
X2.15	78.29	130.829	.339	.875
X2.16	78.17	136.212	-.005	.881
X2.17	77.05	131.704	.219	.878
X2.18	77.83	128.591	.409	.874
X2.19	78.37	133.341	.250	.877
X2.20	77.61	121.552	.714	.866
X2.21	77.56	123.802	.636	.868
X2.22	77.39	124.414	.636	.869
X2.23	77.41	122.349	.675	.867
X2.24	77.42	123.731	.644	.868
X2.25	77.42	127.041	.462	.873
X2.26	78.39	134.552	.123	.879
X2.27	77.41	125.245	.582	.870
X2.28	77.19	123.534	.630	.868
X2.29	77.05	131.704	.219	.878
X2.30	78.32	136.739	-.042	.883
X2.31	77.49	128.392	.437	.873
X2.32	77.36	123.164	.568	.870

3. Validitas prokrastinasi akademik

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	75.80	124.579	.163	.854

Y.2	75.88	122.658	.254	.851
Y.3	75.81	123.085	.355	.848
Y.4	76.10	123.852	.248	.851
Y.5	75.90	117.817	.576	.842
Y.6	75.97	120.551	.384	.847
Y.7	75.98	128.086	.011	.856
Y.8	75.92	122.251	.306	.849
Y.9	75.78	121.244	.417	.846
Y.10	74.83	120.454	.401	.847
Y.11	75.97	118.482	.554	.843
Y.12	75.83	120.764	.384	.847
Y.13	75.61	119.035	.508	.844
Y.14	75.71	120.174	.479	.845
Y.15	76.00	124.655	.210	.851
Y.16	75.85	124.925	.189	.852
Y.17	75.58	116.628	.609	.841
Y.18	75.39	122.518	.367	.848
Y.19	75.42	118.352	.490	.844
Y.20	75.29	116.140	.574	.841
Y.21	75.25	117.986	.520	.843
Y.22	75.17	120.143	.453	.845
Y.23	75.00	118.207	.487	.844
Y.24	74.98	118.638	.458	.845
Y.25	74.88	119.865	.464	.845
Y.26	75.00	120.069	.355	.848
Y.27	74.88	120.451	.394	.847
Y.28	74.97	119.068	.452	.845
Y.29	74.97	123.585	.255	.850
Y.30	74.86	122.119	.300	.848
Y.31	74.85	124.994	.144	.854
Y.32	75.95	133.153	-.283	.863

4. Tabel Reliabilitas Alat Ukur burnout

Tabel
Reliabilitas skala burnout

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.884	20

5. Tabel reliabilitas dukungan sosial

Tabel

Reliabilitas skala dukungan sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.923	18

6. Tabel Reliabilitas Skala Prorastinasi Akademik

Tabel

Reliabilitas skala prokrastinasi akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.876	22

LAMPIRAN 3

1. Skala *burnout*

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya akan marah jika ada hal yang tidak sesuai dengan ekspektasi saya				
2	saya mudah marah ketika lelah				
3	saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan harus menghadapi aktivitas yang sama di hari lain.				
4	saya merasa terganggu ketika ada yang menanyakan mengenai tugas atau pekerjaan saya				
5	saya merasa mudah kehilangan minat untuk mengerjakan tugas-tugas saya saat ini.				
6	pikiran mengenai kapan jam waktu pulang selalu muncul ketika saya sedang bekerja maupun saat sedang kuliah				
7	saya benar-benar akan menghindari dan tidak peduli dengan orang lain ketika saya sedang ada masalah dengan orang tersebut.				
8	saya akan tetap mengerjakan tugas/pekerjaan saya walaupun saya sedang tidak ada minat untuk mengerjakannya.				
9	saya merasa keberadaan saya dilingkungan pekerjaan tidak memberikan kontribusi yang baik untuk teman-teman saya				
10	saya tidak mengulas kembali pekerjaan yang sudah saya selesaikan.				
11	saya akan tetap mengerjakan tugas/pekerjaan saya walaupun saya sedang tidak ada minat untuk mengerjakannya.				
12	saya tetap bekerja dengan semangat walaupun saya sedang lelah				
13	saya tetap bersikap ramah dan murah senyum walaupun saya sedang marah				
14	saya akan melihat-lihat video motivasi				

	agar saya merasa termotivasi				
15	saya mudah membangun suasana menyenangkan dengan orang di sekitar saya				
16	Saya menjaga kesehatan dan penampilan untuk mendukung pekerjaan saya				
17	Saya lebih cenderung memilih mengerjakan tugas kuliah maupun pekerjaan bersama-sama dengan teman				
18	Nilai bagus yang saya dapat akan membuat saya bahagia dan bangga.				
19	Saya optimis menaklukkan semua tantangan dalam hidup saya				
20	Saya akan memberikan tahu orang tua saya dengan keberhasilan saya di pekerjaan dan di perkuliahan.				

Skala penelitian 2

Skala dukungan sosial

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya mendapatkan perilaku hangat dari orang-orang disekitar saya				
2	Orang tua saya menanyakan keadaan saya ketika saya terlihat sedih				
3	Sahabat saya akan memuji keberhasilan yang saya hasilkan				
4	Orang tua saya mengakui kelebihan yang saya miliki				
5	Saya dianggap orang yang berprestasi oleh teman dan keluarga saya				
6	Teman-teman saya memberikan informasi terkait tugas-tugas saya.				
7	Orang tua saya memberikan nasehat dan teguran atas kesalahan yang saya lakukan dengan lembut				
8	Teman saya aan memberikan saran jika saya dalam masalah				
9	Saya mendapat bantuan finansial dari orang tua				
10	Saya mendapat pinjaman motor dari teman-teman saya				
11	Teman-teman saya menemani saya pergi keperpustakaan				
12	Terkadang saya merasa terkekang karena				

	tidak didukung orang disekitar saya				
13	Orang tua saya tidak peduli dengan suasana hati saya				
14	Saya dianggap remeh dan tidak berhasil oleh keluarga				
15	Orang disekitar saya menganggap saya orang yang gagal				
16	Orang tua saya selalu mengungkit-ungkit kesalahan saya				
17	Saya merasa kurang menamatkan nasehat dan saran-saran dari orang-orang disekitar saya				
18	Saya menyelesaikan masalah sendiri karena tidak ada yang mau membantu				

Skala 3

Skala prokrastinasi akademik

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya akan mencari alasan agar tidak mengerjakan tugas karena tidak ada ide				
2	Saat mengalami kesulitan mengenai tugas atau pekerjaan maka saya akan berhenti mengerjakannya				
3	Saya terbiasa mengerjakan tugas kuliah setengah-setengah karena sibuk				
4	Motivasi dan ide selalu muncul ketika deadline sudah dekat				
5	Saya memilih pergi menemani teman jalan-jalan meski tugas perkuliahan menumpuk				
6	Saya kesulitan mengatur jadwal kegiatan sehari-hari sehingga rencana mengerjakan tugas kuliah saya terbentur kegiatan lain dan tertunda				
7	Saya lama mengerjakan tugas karena mengerjakannya membutuhkan proses				
8	Saya mengerjakan tugas sesempurna mungkin walaupun membutuhkan lebih banyak waktu				
9	pada saat mengerjakan tugas kuliah, saya sering main sosmet seperti ig, tiktok, twiter dan sebagainya				

10	agenda waktu yang seharusnya saya gunakan untuk belajar saya gunakan untuk kegiatan main dengan teman.				
11	saya akan scroll-scroll media sosial dulu sebelum mengerjakan tugas agar otak refreasing terlebih dahulu				
12	saya memilih langsung mengerjakan tugas agar tidak menjadi beban diakhir				
13	saya memilih mencari bantuan teman untuk menyelesaikan tugas agar segera selesai.				
14	saya terbiasa mengumpulkan tugas kuliah saya sebelum melakukan pekerjaan ditempat kerja				
15	meskipun kesulitan karena banyaknya pekerjaan di tempat kerja, saya tetap mengumpulkan tugas perkuliahan tepat waktu				
16	saya memilih mengumpulkan tugas diawal-awal waktu agar bisa main setelahnya				
17	saya akan mencari ide di internet atau perpustakaan agar tidak terlambat mengumpulkan tugas.				
18	saya mengerjakan tugas kuliah secara bertahap sehingga target bisa saya kerjakan dengan optimal				
19	saya tetap akan menyempatkan mengerjakan tugas perkuliahan pada saat sedang bekerja				
20	saya akan menonaktifkan handphone ketika sedang fokus mengerjakan tugas kuliah				
21	saya akan membuat jadwal belajar sehingga saya bisa konsisten mengerjakan tugas tepat waktu				
22	Saya memilih langsung mengerjakan tugas lalu baru bermain-main setelahnya sebagai reward				

LAMPIRAN 4

Skor responden

N	BURNOUT (X1)	DUKUNGAN SOSIAL (X2)	PROKRASTINASI AKADEMIK
	TOTAL X1	TOTAL X2	TOTAL Y
N1	48	49	53
N2	34	35	40
N3	42	41	35
N4	30	42	33
N5	40	39	48
N6	52	33	58
N7	75	26	74
N8	59	32	59
N9	56	51	72
N10	50	47	56
N11	55	41	57
N12	51	29	48
N13	54	40	60
N14	59	43	55
N15	54	37	62
N16	63	26	64
N17	55	38	57
N18	48	59	42
N19	67	22	63
N20	58	30	53
N21	65	34	66
N22	72	20	62
N23	56	21	50
N24	59	40	59
N25	40	49	52
N26	57	36	62
N27	52	37	60
N28	59	37	58
N29	51	38	50
N30	49	39	57
N31	62	36	60
N32	52	34	59
N33	27	50	34
N34	50	34	59
N35	62	40	73
N36	50	43	61
N37	37	59	39
N38	33	56	35
N39	32	45	39
N40	58	42	63
N41	56	36	77

N42	41	45	39
N43	68	20	77
N44	62	20	80
N45	31	45	55
N46	31	32	36
N47	53	41	62
N48	47	40	60
N49	33	43	38
N50	32	56	36
N51	36	57	31
N52	64	39	62
N53	32	57	35
N54	32	48	34
N55	44	62	32
N56	33	61	42
N57	34	61	31
N58	51	38	52
N59	36	47	34
N60	32	62	39
N61	34	48	44
N62	39	61	43
N63	35	45	43
N64	39	62	42
N65	34	57	35
N66	30	62	35
N67	37	62	37
N68	39	57	37
N69	36	61	48
N70	39	60	43
N71	35	59	38
N72	33	62	38
N73	34	48	36
N74	35	60	34
N75	42	46	38
N76	39	59	35
N77	35	61	36
N78	32	58	35
N79	36	60	35
N80	36	61	42
N81	36	57	33
N82	32	59	36
N83	35	60	37
N84	36	45	36
N85	36	56	43
N86	36	48	36
N87	32	53	38

N88	34	58	36
N89	33	60	46
N90	42	60	40
N91	36	58	38
N92	34	54	37
N93	39	54	33
N94	33	54	44
N95	45	44	48
N96	43	44	34
N97	32	62	35
N98	35	52	35
N99	33	61	36
N100	30	60	39

LAMPIRAN 5

Deskriptif data

1. Penghitungan skor kategori skala prokrastinasi akademik

$$X_{\min} = 22$$

$$X_{\max} = 88$$

$$\text{Range} = (88-22) = 66$$

$$\text{Mean} = (88+22): 2 = 55$$

$$\text{SD} = 66:6 = 11$$

Rumus interval	Rentang nilai	Kategori skor
$X < (\text{mean} - 1\text{sd})$	< 44	Rendah
$(\text{mean} - 1\text{s}) \leq x \leq (\text{mean} + 1\text{sd})$	44-66	Sedang
$X > (\text{mean} + 1\text{sd})$	≥ 66	Tinggi

KATEGORLY					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	55	55.0	55.0	55.0
	Sedang	38	38.0	38.0	93.0
	Tinggi	7	7.0	7.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

2. Penghitungan skor kategori skala burnout

$$X_{\min} = 20$$

$$X_{\max} = 80$$

$$\text{Range} = (80-20) = 60$$

$$\text{Mean} = (80+20): 2 = 50$$

$$\text{SD} = 60:6 = 10$$

Rumus interval	Rentang nilai	Kategori skor
$X < (\text{mean}-1\text{sd})$	< 40	Rendah
$(\text{mean}-1\text{s}) \leq x \leq (\text{mean}+1\text{sd})$	40-60	Sedang
$X > (\text{mean}+1\text{sd})$	≥ 60	Tinggi

KATEGORI Burnout					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	53	53.0	53.0	53.0
	Sedang	37	37.0	37.0	90.0
	Tinggi	10	10.0	10.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

3. Penghitungan skor kategori skala burnout

$$X_{\min} = 18$$

$$X_{\max} = 72$$

$$\text{Range} = (72-18) = 54$$

$$\text{Mean} = (72+18): 2 = 45$$

$$\text{SD} = 54:6 = 7.5$$

Rumus interval	Rentang nilai	Kategori skor
$X < (\text{mean}-1\text{sd})$	< 37.5	Rendah
$(\text{mean}-1\text{s}) \leq x \leq (\text{mean}+1\text{sd})$	37.5-52.5	Sedang
$X > (\text{mean}+1\text{sd})$	≥ 52.5	Tinggi

KATEGORI Dukungan Sosial					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	22	22.0	22.0	22.0
	SEDANG	37	37.0	37.0	59.0
	TINGGI	41	41.0	41.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

LAMPIRAN 6

Uji asumsi

1. Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.11501203
Most Extreme Differences	Absolute	.083
	Positive	.083
	Negative	-.040
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.089^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

2. Uji linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi akademik * burnout	Between Groups	(Combined)	45900.370	36	1176.066	2.310	.000
		Linearity	29337.531	1	29337.531	54.373	.000
		Deviation from Linearity	16562.839	38	435.767	.816	.747
	Within Groups		32045.340	63	534.609		
	Total		77946.710	99			

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi akademik * dukungan sosial	Between Groups	(Combined)	60469.567	35	1356.016	6.974	.000
		Linearity	39400.113	1	38154.113	159.731	.000
		Deviation from Linearity	2069.454	34	4126.660	2.481	.100
	Within Groups		13267.143	64	351.049		
	Total		75727.710	99			

3. Uji Hipotesis

1) Hipotesis Pertama

Correlations			
		BURNOUT	PROKRASINASI AKADEMIK
BURNOUT	Pearson Correlation	1	.870**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
PROKRASINASI AKADEMIK	Pearson Correlation	.870**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

2) Hipotesis Kedua

Correlations			
		PROKRASINASI AKADEMIK	DUKUNGAN SOSIAL
PROKRASINASI AKADEMIK	Pearson Correlation	1	-.720**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
DUKUNGAN SOSIAL	Pearson Correlation	-.720**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

3) Hipotesis Ketiga

Model Summary ^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.874 ^a	.765	.760	6.178	.765	157.552	2	97	.000

a. Predictors: (Constant), dukungan sosial, burnout

b. Dependent Variable: prokrastinasi akademik

LAMPIRAN 7

Daftar Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Devi Lestari
2. Tempat & Tanggal Lahir : Kab.Rembang, 22 Mei 2000
3. Alamat Rumah : Pangkalan, Rt/Rw 03/02, Sluke, Kabupaten Rembang
4. Email : devilestari2205@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD Negeri Pangkalan
 - b. SMP Al-Yaqin Sluke
 - c. SMA Al-Yaqin Sluke
 - d. UIN Walisongo Semarang