Hubungan *Burn-Out* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Rahma Sari Putri Tambunan¹, Ramadan Lubis², Nurhayani³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: rahmasariputri77@gmail.com¹, ramadhanlubis@uinsu.ac.id²,
nurhayani@uinsu.ac.id³

Abstrak

Burnout merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami jenuh dan lelah secara fisik, psikis dan emosi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang menunjukkan kecenderungan untuk melakukan suatu tugas atau pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara burnout dan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Stambuk 2021 UIN Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan Correlational design. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa BKPI stambuk 2021 UIN Sumatera Utara dengan total populasi 175 orang dan jumlah sampel 44 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dengan skala *burnout* dan prokrastinasi akademik. analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji korelasi product moment dengan menggunakan pemograman SPSS 26. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 14% mahasiswa mengalami burnout dengan kategori tinggi, 75% dengan kategori sedang dan 11% dengan kategori rendah. Dan sebanyak 23% mahasiswa mengalami prokrastinasi dengan katgori tinggi, 66% dengan kategori sedang dan 11% dengan kategori rendah. Hasil uji korelasi didapatkan nilai r sebesar 0,564 dan $sig.$ $0.000 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara burnout dan prokrastinasi akademik mahasiswa BKPI stambuk 2021 UIN Sumatera Utara. Dengan penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat menyadari *burnout* yang dialami untuk dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mereka.

Kata kunci: *Burnout, Prokrastinasi Akademik*

Abstract

Burnout is a condition where an individual experiences physical, psychological, and emotional exhaustion. Procrastination is a behavior that shows a tendency to delay a task or job. This study aims to see the relationship between burnout and procrastination in academic students of the Islamic Education Guidance and Counseling, Class of 2021, State Islamic University of North Sumatera. This study used a quantitative research method with a correlational design. The population in this study was BKPI students Class of 2021, State Islamic University of North Sumatera, with a total population of 175 people and a sample size of 44 people taken used purposive sampling techniques. The data collection used questionnaires with burnout and academic procrastination scales, the data analysis used was product moment correlation test used SPSS 26 programming. The results of this study showed that 14% of students experience burnout with high categories, 75% with medium categories, and 11% with low categories. And 23% of students experience procrastination with high categories, 66% with medium categories, and 11% with low categories. The results of the correlation test obtained a value of r equal to 0.564 and $sig.$ $0.000 > 0.05$ which indicates the presence of a positive relationship between burnout and academic procrastination among students of I BKPI class of 202, Islamic University of North Sumatera. With this research, it was expected that students could recognize the burnout that they experienced in order to reduce their academic procrastination behavior.

Keywords : *Burnout, Academic Procrastination*

PENDAHULUAN

Perasaan lelah dan jenuh dapat dialami oleh seseorang yang sedang mengemban peran dan tugas sosial, kondisi ini dapat disebut dengan *burnout*. Setiap peran dan tugas sosial akan mendapatkan tekanan yang dapat menimbulkan *burnout*. Hal yang sama terjadi pada mahasiswa. Selama perkuliahan mahasiswa akan mendapatkan tekanan-tekanan dari faktor luar yang mengakibatkan terjadinya *burnout*. Tekanan yang dialami mahasiswa dapat berupa beban tugas perkuliahan (Sani, et al., 2022). Tugas perkuliahan yang dimaksud dapat berupa tugas mini riset yang mengharuskan mahasiswa untuk turun lapangan, *critical journal* dan *critcal book*, *resume*, membuat makalah dan PPT, presentase rutin, organisasi dan beban tugas kuliah lainnya dengan waktu yang terbatas serta tekanan dari keluarga. Dengan kemampuan mahasiswa yang terbatas serta beban tugas yang diberikan tanpa memperhatikan kondisi fisik, kognitif dan afektif yang membuat mahasiswa mulai merasa tertekan (Nurkholis, 2020).

Burnout pertama kali dicetuskan oleh Freudenberger pada tahun 1974, hingga saat ini banyak ahli yang meredefenisikan *burnout*. Menurut Lestari & Diana (2023) *Burnout* merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan dan kejenuhan fisik, dan menguras emosi. *Burnout* juga merupakan sindrom yang dialami oleh individu baik fisik, psikis dan emosional yang mengakibatkan individu yang mengalaminya akan merasakan kelelahan dan kejenuhan meski telah mendapatkan istirahat yang cukup (Leiter & Maslach dalam Andriani 2018). Pendapat yang sama juga dinyatakan oleh Dinata dkk (2023) yang mengatakan bahwa burnout merupakan suatu kondisi kelelahan dan kejenuhan pada diri seseorang yang dapat memberikat dampak buruk, dan stress yang berkepanjangan yang dapat menimbulkan perilaku madaltif.

Burnout yang dialami oleh individu muncul bukan tanpa sebab, beberapa aspek yang dapat menimbulkan burnout adalah kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*) dan capaian diri (*personal accomplishment*) (Leiter & Maslach, 2009). Kelelahan emosi yang dirasakan oleh individu mengacu pada aspek afektif yang berlebihan akibat dari adalah beban tugas yang berlebih, *burnout* yang terjadi dapat menyebabkan individu merasakan kelelahan dan kejenuhan serta stres yang mengakibatkan individu melakukan depersonalisasi dari lingkungan sosialnya dan terjadinya *burnout* dapat menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan dalam pencapaian diri yang dapat berupa penurunan indeks prestasi dan penurunan dalam aspek kognitif. Dari ketiga aspek ini akan menyebabkan perubahan pada perilaku mahasiswa.

Burnout yang terjadi pada individu dapat dilihat dari gejala-gejala yang ditampakkan. Gejala tersebut dapat berupa penurunan kesehatan fisik, seperti pusing, susah tidur, gelisah dan perubahan pola makan. Gejala yang terlihat dari segi emosi yang dapat membuat mahasiswa atau individu mengalami emosi yang tidak stabil, mudah merasa tersinggung dan menjauh dari lingkungan sosial. Serta gejala psikis yang dapat dilihat seperti kehilangan gairah, kehilangan konsentrasi untuk melakukan aktivitas, munculnya perasaan terkekang dan perasaan ingin melarikan diri dari keadaannya yang membosankan (Budiono et al., 2022). Hal ini mengakibatkan mahasiswa atau individu yang mengalami burnout akan merasakan stress meski sudah melakukan self healing dan akan berakibat pada kinerja mahasiswa seperti melakukan penundaan pekerjaan atau prokrastinasi.

Pikiran dan perasaan yang negatif yang terlahir dari kejenuhan dan kelelahan sehingga menyebabkan penundaan tugas-tugas perkuliahan dan peran sosial sebagai mahasiswa terlahir dari adanya perasaan jenuh dan lelah seorang mahasiswa dalam menjalani perannya dalam pekuliahan (Farkhah et al., 2022). Penundaan yang dilakukan oleh individu dalam pekerjaan dan tugasnya biasa disebut dengan prokrastinasi (Ferrari et al., 1995). Prokrastinasi juga merupakan kecenderungan menunda-nunda pekerjaan atau mengerjakan tugas atau pekerjaan tidak sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan (Amelia Mela, 2019)

Prokrastinasi yang dialami mahasiswa atau individu biasanya dilatar belakangi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi yaitu kondisi penurunan kesehatan psikologis seperti mengalami kecemasan, kurangnya motivasi dan kondisi penurunan kesehatan fisik seperti mengalami stress dan kelelahan atau *fatigue* (Harmalis, 2020). Sedangkan faktor luar yang dapat mempengaruhi mahasiswa atau individu mengalami prokrastinasi yaitu adanya tekanan dari luar, individu lain meremehkan kemampuan prokrastinator, lingkungan yang rendah kontrolnya dan tidak adanya informasi yang cukup (Burka dan Lenora, 1988).

Prokrastinasi yang dialami oleh seseorang dapat diukur berdasarkan empat aspek, yaitu menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas dan pekerjaan, keterlambatan dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas dan pekerjaan, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan mengerjakan sesuatu yang lebih menyenangkan (Schouwenburg dalam Rahmawati, 2013). Siklus penundaan atau prokrastinasi dapat terjadi terjadi dalam beberapa tahapan, mulai dari tahapan prokrastinator ingin mengerjakan tugas dengan segera, berfikir untuk segera memulai mengerjakan, berfikir pesimis akan hal yang terjadi jika tidak mengerjakan, merasaa masih memiliki waktu, dan mulai merasa ada yang salah pada dirinya sendiri, sehingga mengambil kesimpulan untuk mengerjakan atau tidak, serta berfikir untuk tidak menguangi untuk menunda lagi (Burka dan Yuen dalam Daulay, 2019). Meski demikian siklus ini akan terus saja terjadi dan dilakukan oleh prokrastinator ketika dihadapkan dengan tugas dan pekerjaan lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Farkhah dkk (2020) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Gresik angkatan tahun 2017 dengan sampel sebanyak 46 mahasiswa ditemukan bahwa 17% mahasiswa mengalami *burnout* dengan kategori tinggi, 74% pada kategori sedang dan 9% pada kategori rendah, dan sebanyak 15% mahasiswa yang mengalami prokrastinasi pada kategori tinggi, 70% kategori sedang dan 15% kategori rendah. Pada penelitian ini diperoleh nilai r sebesar 0,889 dengan taraf signifikanis $0,000 < 0,05$, hal ini enunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan hubungan yang sangat kuat. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Simbolon, P & Simbolon, N (2021) pada mahasiswa di Stikes Santa Elizabeth Medan tahun ajaran 2019/2020 dengan jumlah sampel 110 ditemukan bahwa sebanyak 51,8% frekuensi mahasiswa yang mengalami *burnout* dengan kategori rendah dan 48,2% dengan kategori tinggi. Serta 69,1% mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori rendah dan 30,9% dengan kategori tinggi dan nilai p -value $0,006 < 0,05$ yang menunjukkan terdapat hubungan antara *burnout* dan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan teori yang dipaparkan, pada observasi pra penelitian yang dilakukan ditemukan beberapa mahasiswa mengalami *burnout* dan prokrastinasi selama mengalami perkuliahan. Berbagai faktor yang membuat mahasiswa mengalami *burnout*, yaitu kesulitan memahami materi perkuliahan, terbatasnya fasilitas belajar, kesulitan untuk koordinasi saat melakukan tugas kelompok dan banyaknya beban tugas sehingga tidak mamp menentukan prioritas utama yang dapat membuat mengerjakan tugas dan pekerjaan tidak tepat waktu dan sering menunda tugas untuk hal yang lebih menyenangkan.oleh karena itu penelitian ini ditujukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *burnout* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Stambuk 2021.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan *correlational design*. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan pada bulan april 2024 di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam stambuk 2021 yaitu sebanyak 175 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 44 mahasiswa, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dimana pengambilan sampel probabilitas dilakukan dengan memperhatikan kriteria tertentu yang dianggap mewakili populasi (Sugiono, 2021). Penelitian ini menggunakan intrumen kuisisioner dengan skala

burnout dan *prokrastinasi*. Instrumen ini sudah melakukan uji validasi isi dan konstruk serta reliabilitas. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi *product moment*. Pada analisis data yang digunakan menggunakan sitem pemograman SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil temuan data yang diperoleh melalui penyebaran kuisisioner, maka didapatkan temuan sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Burnout

kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	6	14%
Sedang	33	75%
Rendah	5	11%

Tabel 1 menunjukkan bahwa, berdasarkan penyebaran kuisisioner pada skala *burnout* didapatkan sebanyak 6 orang mahasiswa dengan frekuensi persentase 14% pada kategori tinggi, 33 orang mahasiswa dengan frekuensi persentase 75% pada kategori sedang dan 5 orang mahasiswa dengan persentase 11% pada kategori rendah.

Tabel 2. Kategorisasi Prokrastinasi akademik

kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	10	23%
Sedang	29	66%
Rendah	5	11%

Tabel 2 menunjukkan bahwa, berdasarkan penyebaran kuisisioner pada skala *prokrastinasi akademik* sebanyak 10 orang mahasiswa dengan frekuensi persentase 23% pada kategori tinggi, 29 orang mahasiswa dengan frekuensi persentase 66% pada kategori sedang dan 5 orang mahasiswa dengan persentase 11% pada kategori rendah.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
x	,125	44	,081	,977	44	,510
y	,123	44	,092	,984	44	,791

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 3 menunjukkan bahwa, berdasarkan penyebaran kuisisioner dan pengolahan uji normalitas data, maka dapat dilihat pada tabel uji normalitas kolmogorov-smirnov didapatkan nilai *sig.* Pada variabel x sebesar $0,081 > 0,05$ dan variabel y sebesar $0,092 > 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa distribusi penyebaran data bersifat normal.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y * x	Between Groups	(Combined)	2191,545	22	99,616	2,059	,052
		Linearity	1021,869	1	1021,869	21,121	,000
		Deviation from Linearity	1169,676	21	55,699	1,151	,375
	Within Groups		1016,000	21	48,381		
	Total		3207,545	43			

Tabel 4 menunjukkan bahwa, berdasarkan penyebaran kuisioner dan pengolahan data uji linear, maka dapat dilihat pada tabel *Deviation from linearity* didapatkan nilai sig. Sebesar 0,375 > 0,05 sehingga dengan ini data variabel dapat dikatakan linear.

Tabel 5 Koefisien Korelasi

Nilai Korelasi Koefisien	Interpretasi
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Product Moment

Correlations		
	x	y
x	<i>Pearson Correlation</i>	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,564**
	<i>N</i>	44
y	<i>Pearson Correlation</i>	,564**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000
	<i>N</i>	44

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

Pada tabel 6, berdasarkan penyebaran kuisioner dan data yang telah diolah, dapat dilihat bahwa nilai *pearson correlation* (r) sebesar 0,564 dan sig. 0,000 > 0,05 sehingga dengan ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi positif antara burnout dan prokrastinasi akademik mahasiswa, berdasarkan tabel 5. nilai r sebesar 0,564 berada pada interpretasi sedang. Sehingga terdapat hubungan yang positif antara burnout dan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan hubungan sedang.

Tabel 7. Hasil Uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	15,464	5,935		2,606	,013
	x	,585	,132	,564	4,431	,000

a. Dependent Variable: y

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa, terdapat nilai t sebesar 4,431 dan nilai sig. 0,000 < 0,05. Pada nilai t tabel dengan taraf signifikansi 5% dengan N 42 maka t tabel yang digunakan adalah 2,015 sehingga dapat dilihat T-hitung>T-tabel yaitu 4,431 > 2,015 dan nilai sig. 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara burnout dan prokrastinasi akademik mahasiswa prodi BKPI UINSU.

Selanjutnya dilakukan perhitungan koefisien determinasi. Perhitungan ini dilakukan untuk melihat berapa persen pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik. perhitungan ini menggunakan rumus:

$$KD = (r)^2 \times 100\%$$

Dari rumus di atas dapat diketahui pada tabel 6. bahwa nilai r adalah sebesar 0,564 maka:

$$KD = (0,564)^2 \times 100\%$$

$$KD = 31,8\%$$

Dari hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan hasil 31,8%, hasil ini menunjukkan bahwa burnout menyumbang sebesar 31,8% pengaruh pada prokrastinasi yang dilakukan oleh

mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam stambuk 2021 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dan sebesar 68,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Burnout merupakan suatu kondisi seseorang mengalami kelelahan dan kejenuhan fisik dan emosional yang diakibatkan oleh adanya gejala stress yang berasal dari tekanan dari peran yang dijalani (Jeikawati, et all., 2023). Kelelahan ini meliputi kelelahan fisik yang mengakibatkan adanya gangguan yang bersifat fisik, seperti timbulnya penyakit fisik yang meliputi pusing, gelisah, sakit pinggang dan mengalami gangguan pada pola makan dan tidur. Selain lelah dari fisik burnout juga berupa kelelahan emosional pada yang mengakibatkan orang yang mengalaminya akan mengalami perubahan emosi yang tidak terkontrol, gelisah, sinisme, suka menyendiri dan tidak peduli terhadap tujuan, dan mengalami kelelahan mental.

Dari penelitian yang telah dilakukan terlihat pada tabel 1. terdapat persentase sebesar 14% mahasiswa BKPI stambuk 2021 yang mengalami burnout pada tingkat tinggi, 75% pada tingkat sedang dan 11% pada tingkat rendah. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sholihat, Irwandi & Nurulita (2023) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat student *burnout* mahasiswa pendidikan kimia pada saat pembelajaran daring didominasi oleh *burnout* pada kategori sedang sebesar 50%, dan tinggi sebesar 15%, sangat tinggi 0,5%, rendah 33% dan sangat rendah 1,5%.

Burnout diakibatkan oleh banyaknya tekanan dari peran yang dimiliki individu. Peran yang dimiliki akan menghasilkan tekanan yang membuat seseorang merasa lelah baik secara fisik, mental dan emosional. Tekanan yang dialami oleh individu akan berdampak pada 3 faktor utama yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan capaian diri (suriyani & Mulyana, 2023).

Mahasiswa akan mengalami burnout akibat adanya tekanan dari perannya sebagai mahasiswa. Tekanan yang dialami bisa berupa dari pendidikan, keluarga, teman dan lingkungan sosial lainnya, tugas yang berlebih, kurangnya dukungan dari lingkungan dan konsep diri yang rendah yang memungkinkan individu mengalami stres saat berada di bawah tekanan (Hasbillah & Rahmasari, 2022).

Pada penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam stambuk 2021 UIN Sumatera Utara mengalami *burnout* ada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak mengalami burnout yang tinggi dan rendah. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa dapat beradaptasi akan tekanan-tekanan yang diterima. Dengan adanya kegiatan perkuliahan yang dilakukan secara luring dan tuntutan-tuntutan tugas di luar perkuliahan yang mengharuskan mereka untuk beraktivitas ini yang membuat mereka mengalami kelelahan baik secara fisik, emosi dan mental. Namun meski demikian mereka tetap mampu menemukan kebermanfaatannya perkuliahan yang sedang mereka jalani.

Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan menunda-nunda melakukan aktivitas. Pada mahasiswa kecenderungan menunda-nunda ini adalah menunda-nunda untuk melaksanakan kegiatan atau tugas yang berhubungan pada masa pekuliahannya. Kegiatan menunda ini biasanya dilakukan karena keinginan untuk menunda dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Putri & Edwina, 2020).

Dari penelitian yang dilakukan, yang dapat dilihat pada tabel 2. terdapat persentase sebesar 23% mahasiswa BKPI stambuk 2021 yang mengalami prokrastinasi pada tingkat tinggi, 66% pada tingkat sedang dan 11% pada tingkat rendah. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sholihat, Irwandi & Nurulita (2023). dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia selama pembelajaran dalam jaringan menonjol pada kategori sedang sebesar 62,1%, dan tinggi sebesar 25,2%, sangat tinggi 1,5%, rendah 11,2% dan sangat rendah 0%.

Prokrastinasi dalam lingkup akademik dapat meliputi enam lingkup akademik, yaitu mengarang, belajar menghadapi ujian yang akan mendatang, kinerja tugas administrasi

(meliputi tugas catatan kuliah, absensi kehadiran dll), membaca buku, menghadiri pertemuan (kuliah rutin dan seminar) dan kinerja akademik secara keseluruhan (Rizvi et al., 1997). Penundaan yang dilakukan mahasiswa terdapat pada area keenam yaitu melakukan kinerja akademik secara keseluruhan. Penundaan ini dilakukan mahasiswa akibat merasa bosan dan jenuh dengan tuntutan tugas dan aktivitas akademik. penundaan ini juga akan berakibat pada penundaan untuk lima area lainnya.

Penundaan tugas dilakukan secara sadar meski menimbulkan efek yang negatif, penundaan dapat ditandai dengan rasa malas yang dialami individu, manajemen waktu yang buruk, kurang inisiatif untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas, kurangnya dukungan serta peran lingkungan sosial (Madidar & Muhid, 2022). Perilaku penundaan ini berdampak pada kesuksesan akademik, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik individu maka akan semakin buruk kinerja akademiknya, sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik individu maka semakin tinggi kinerja akademiknya (Ayuni dan Setiowati, 2022).

Pada penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam stambuk 2021 UIN Sumatera Utara mengalami prokrastinasi pada kategori sedang dan hal ini menunjukkan tingkat prokrastinasi mahasiswa tidak tinggi dan tidak rendah. Namun, meski begitu perilaku menunda ini harus dapat di atasi oleh mahasiswa itu sendiri. Ketahanan diri yang baik dan manajemen waktu yang baik akan membantu mahasiswa terhindar dari prokrastinasi dan meningkatkan kesuksesan akademik mahasiswa.

Uji hipotesis yang dilakukan menggambarkan bagaimana hubungan *burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BKPI. Hasil uji normalitas nilai signifikansi (*Sig.*) pada data *burnout* adalah 0,081 dan prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,092. Nilai tersebut $> 0,05$. Apabila nilai *r* positif dan *sig.* $<$ dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel (Febry & Teofilus, 2020). sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini memiliki nilai distribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linearitas dengan hasil kedua variabel mendapatkan nilai signifikansi (*Sig.*) 0,375. Karena nilai 0,375 $>$ 0,05 berarti dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan linear antara kedua variabel yakni *burnout* dengan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian pada uji korelasi *product moment* didapatkan nilai koefisien korelasi (*r*) bernilai positif sebesar 0,564 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai koefisien korelasi 0,603 pada Tabel 5 terletak pada interval skor 0,40-0,599 yang memiliki makna bahwa terdapat hubungan positif antara variabel *burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dengan kategori sedang. Nilai signifikansi didapatkan sebesar 0,000. Karena nilai 0,000 $<$ 0,05 berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sholihat, Irwandi & Nurulita (2023) yang menyatakan pada hasil korelasi antara student burnout dengan prokrastinasi akademik menunjukkan nilai korelasi positif sebesar 0,603 dengan nilai signifikansi 0,000 sehingga dapat diartikan sebagai adanya hubungan signifikan positif dengan kategori kuat.

Hasil penelitian menggambarkan bahwa hubungan antara burnout dan prokrastinasi adalah positif. Menurut Arikunto (2020) hubungan positif artinya adanya hubungan yang erat pada kedua variabel yang dihubungkan. Korelasi dengan arah hubungan positif pada penelitian ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat burnout maka akan semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi akademik dan sebaliknya apabila tingkat burnout semakin rendah maka tingkat prokrastinasi akademik juga akan semakin rendah.

Penelitian mengenai korelasi antara *burnout* dengan prokrastinasi akademik yang diteliti oleh Sholihat, Irwandi & Nurulita (2023). Hasil penelitiannya menunjukkan nilai koefisien korelasi antara burnout dan prokrastinasi sebesar 0,603 dan nilai sig. 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa *r* bernilai positif dan sig. $<$ 0,005 yang bermakna terdapat hubungan positif antara student *burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia pada saat pembelajaran daring.

Mahasiswa dengan tingkat *burnout* yang rendah lebih mampu untuk beradaptasi dan merespon tuntutan tugas-tugas akademik dengan lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat *burnout* tinggi. Seperti yang dijelaskan oleh Sagita & Meilyawati (2021) bahwa mahasiswa dengan tingkat *burnout* yang rendah mempunyai persepsi positif terhadap aktivitas akademik yang sedang mereka jalani, dan lebih bisa mendapat manfaat pada studinya. Sedangkan mahasiswa dengan tingkat *student burnout* yang tinggi cenderung dapat mengembangkan perilaku prokrastinasi akademik.

Pengujian T yang diperoleh menghasilkan nilai T-hitung > T-tabel, yaitu sebesar $4,431 > 2,015$ dan nilai sig. < 0,05 yaitu $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan antara *burnout* dengan prokrastinasi akademik.

Koefisien determinasi yang diperoleh menggambarkan seberapa besar pengaruh *burnout* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BKPI. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh atau kontribusi yang diberikan oleh *burnout* sebesar 31,8%, sedangkan 68,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor yang mempengaruhi hasil prokrastinasi akademik selain variabel penelitian yang digunakan oleh peneliti dapat menjadi variabel yang perlu diteliti oleh peneliti selanjutnya agar bisa mengetahui kontribusinya terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa tingkat *burnout* dan prokrastinasi yang dialami mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* dan prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Hal ini dapat dipicu oleh faktor-faktor yang berasal dari internal seperti ketidakmampuan untuk manajemen waktu, maupun eksternal seperti adanya tekanan dari luar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *burnout* dan prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa dengan tingkat sedang. Sehingga Semakin tinggi tingkat *burnout* maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *burnout* semakin rendah perilaku prokrastinasi yang dialami mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. A., Lestari, P. S., Apriliyanti, R. (2024). Hubungan Beban Tugas, Kontrol diri, dan komunitas terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 12(1), 49-60.
- Amelia mela, A. y. (2019). Hubungan Antara Kedisiplinan Melaksanakan Shalat Wajib dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.*, 13(1), 44-54.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ayuni, N. S., & Setiowati, A., Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Jurusan Tari di SMK Negeri 1 Kasihan Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 325-334.
- Budiono, N. A., Nugraha, P. Y., Mulyadi, Jaenuri, M (2022). Semester Berpengaruh Terhadap Perilaku *Burnout* Mahasiswa. Apa Yang Perlu Dilakukan Pendidik?. *Jurnal Integrasi Sains dan Qur'an*, 1(2), 1-7.
- Burka, and Lenora, 1988. *Procrastination; Why you do it? What to do about it?* Massachusetts: Perseus Book.
- Dinata, W., Wahyudi., & Fikry, Z. 2023. Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan *Burnout* Akademik pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(1), 1438-1445.
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic *Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47-54.
- Febry, T., & Teofilus. (2020). *SPSS : Aplikasi Pada Penelitian Manajemen Bisnis*. Bandung : Media Sains Indonesia.

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum: New York.
- Harmalis, H. (2020). Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(1), 83–91.
- Hasbillah, R. S. M., & Rahmasari, D. (2022). Burnout pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132.
- Jeikawati, sari, P. D., Suprihatini., Faradila., Arifin, S. (2023). Gambaran Bournout Syndrome pada Tenaga Kesehatan di RSUD Kota Palangkaraya. *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, 5(2), 351-357.
- Leiter, M. & Maslach, C. (2009). Nurse Turnover: Mediating Role of Burnout. *Journal of Nursing Management*, 17, 31-39
- Lestari, B. R., & Diana, L. D., 2023. Pengaruh Burnout & Job Satisfaction Terhadap Turnover Tenaga Profesional Teknologi Informasi PT “X” & Subsidiary. *Jurnal Psikologi Kreatif*, 3(1), 85-95.
- Madidar, M. S., & Muhid, A. (2022). Literatur Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Guiding World*, 5(1), 19-26.
- Nurkholis, N. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1), 39–49.
- Putri, I. N., & Edwina, N. T. (2020). *Task Aversiveness* Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(1), 124-140.
- Rahmawati, (2013). *Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Burnout Pada Karyawan Bagian Operator PT. Bukit Makmur Mandiri Utama Jawa Tengah*: Surakarta: Naskah Publikasi.
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., and Soetjipto, H. P. (1997). Pusat Kendali Dan Efikasi-Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika*, 2(3), 51-66.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104-119
- Sani, M., Hasbillah, R., & Rahmasari, D. (2022). *Burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132.
- Sholihat, N. R., Irwandi, D., & Nurulita, A. S. (2023). Hubungan Stusent Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Selama Pembelajaran dalam Jaringan. *Jurnal Pendidikan Kimia dan Ilmu Kimia*, 6(2), 144-151.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Stikes Santa Elizabeth Medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96–108.
- Sugiono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Alfabeta.
- Suryani, R. A., & Mulyana, P. O. (2023). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness dengan Burnout pada Perawat. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 427-440.