

Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan *Burnout* Akademik pada Peserta Didik

Willya Dinata¹, Wahyudi², Zulian Fikry³

^{1,2,3} Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: willyadinata.01@gmail.com¹, wahyudhi2911@gmail.com²,
zulianfikry.ma@fip.unp.ac.id³

Abstrak

Keberhasilan seseorang dalam pendidikan merupakan hal yang penting, terutama dalam mencapai prestasi dan tujuannya. Namun ada beberapa orang mengalami kegagalan dalam mencapai prestasi akademik. Perilaku prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik di dunia pendidikan merupakan fenomena yang umum terjadi, dan hal ini dapat dijumpai pada para siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik pada peserta didik di sekolah. Jenis penelitian yaitu (*literature study*). Subjek yang dikaji di dalam penelitian ini adalah peserta didik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian ini ditemukan bahwa terdapat pengaruh *burnout* akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Kata kunci: *Prokrastinasi Akademik, Burnout Akademik, Siswa*

Abstract

The success of a person in education is important, especially in achieving goals and objectives. But there are some people who experience failure in achieving academic achievement. the behavior of academic procrastination and academic burnout in the world of education is a common phenomenon, and this can be found in students. This study aims to determine the relationship between academic procrastination behavior and academic burnout in students at school. This type of research is (*literature study*). The subjects studied in this study were students. Data collection techniques in this study were carried out with documentation. Data analysis in this study used content analysis method. The results of this study found that there was an effect of academic burnout on academic procrastination behavior in students.

Keywords: *Academic Procrastination, Academic Burnout, Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting dalam kehidupan. Hal ini dapat dilihat dari maraknya pembangunan sekolah dan perguruan tinggi oleh pemerintah (Riswanto & Aryani, 2017). Selain maraknya pembangunan, berbagai perkembangan inovasi pendidikan telah tercipta dari pemikiran para ahli untuk mendukung proses dan keberhasilan belajar (Santayasa et al., 2020). Keberhasilan seseorang dalam pendidikan merupakan hal yang penting, terutama dalam mencapai prestasi dan tujuannya. Namun ada beberapa orang yang gagal dalam mencapai prestasi akademik. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi akademik pada individu, seperti perilaku prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik. Perilaku prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik di dunia pendidikan merupakan fenomena yang umum terjadi, dan hal ini dapat dijumpai pada para siswa maupun mahasiswa.

Prokrastinasi merupakan fenomena yang sering terjadi dan dapat dilihat di dalam kehidupan setiap orang (Bendezu et al., 2020). Prokrastinasi dapat diartikan sebagai

mengambil keputusan pada esok hari atau menunda kegiatan sampai besok (Zuraida, 2017). Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda pekerjaan dengan tujuan untuk menghindari mengerjakan tugas tersebut atau menunda dalam mengerjakannya hingga hari yang telah ditentukan (Kok, 2016). Perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda pada individu dapat terjadi apabila dihadapkan tugas yang tidak menyenangkan atau membosankan baginya (Vij & Lomash, 2014). Prokrastinasi akademik pada individu digambarkan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik yang diberikan dan membuang-buang waktu (Sirin, 2011).

Perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi dibedakan menjadi dua jenis, yakni prokrastinasi aktif dan pasif. Seseorang yang prokrastinasi aktif akan menunjukkan perilaku yang menunda-nunda dengan sengaja, namun ia masih memiliki motivasi yang kuat dalam menyelesaikan tugas tersebut dengan tepat waktu, sedangkan prokrastinasi pasif dicirikan dengan menunda-nunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu yang menimbulkan perasaan depresi dan penyesalan dalam dirinya (Seo, 2013). Seseorang yang berperilaku prokrastinasi akademik tinggi akan selalu menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Namun, seseorang yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi dan prestasi akademik yang baik dapat menurunkan prokrastinasi akademik di dalam dirinya (Santayasa et al., 2020). Selain menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik, kesulitan dan kejenuhan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh pihak sekolah dapat mengarahkan individu mengalami *burnout* akademik.

Kata *burnout* pada mulanya diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger yang merupakan seorang psikolog klinis di kota New York. Kata *burnout* digunakan pada tahun 1960 yang mengarah pada efek yang timbul akibat penyalahgunaan narkoba oleh pengguna kronis (Christiana, 2020; Khairani & Ildil, 2015). Berbagai pengalaman kerja yang didapat selama di New York, Herbert Freudenberger mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom yang didalamnya terdapat gejala kelelahan, pola mengabaikan kebutuhan sendiri, berkomitmen dan berdedikasi untuk suatu alasan, bekerja terlalu lama atau intens, merasa tertekan yang berasal dari diri sendiri, merasa tertekan dan ingin pekerjaan yang dikerjakan dapat cepat selesai (Khairani & Ildil, 2015).

Burnout merupakan suatu kondisi patologis di dalam diri individu yang memberikan dampak buruk, seperti stres berkepanjangan yang dapat menimbulkan perilaku maladaptif diakibatkan fisik dan emosi mengalami pengurasan (Islami, 2019). *Burnout* merupakan respon individu terhadap stres yang ditandainya dengan adanya kelelahan secara fisik, emosi dan mental yang timbul diakibatkan situasi yang menuntut keterlibatan emosi secara berlebihan. *Burnout* terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dengan tuntutan yang harus ia hadapi (Yeni & Niswati, 2012). Individu yang mengalami *burnout* dapat menyebabkan ia mengalami kelelahan yang tinggi. Selain mengalami kelelahan yang tinggi, ia juga akan mengalami perubahan tingkah laku ke arah yang negatif.

Bornout akademik merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kondisi emosional yang menyebabkan ia mengalami kelelahan secara mental dan fisik diakibatkan tuntutan tugas yang meningkat. *Burnout* akademik mengarah kepada stres, beban atau faktor psikologis lainnya. *Burnout* akademik ditimbulkan akibat proses pembelajaran yang diikuti oleh siswa menyebabkan ia mengalami kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan diri yang rendah (Christiana, 2020).

Fenomena *burnout* akademik dan perilaku menunda-nunda (prokrastinasi akademik) dapat dilakukan oleh siapapun, termasuk para siswa. Perilaku prokrastinasi akademik merupakan suatu fenomena yang dapat dijumpai pada kalangan siswa hingga mahasiswa. Perilaku ini bukanlah perilaku baru. Banyak siswa mengerjakan tugas akademik di sekolah sebelum jam pelajaran dimulai, padahal seharusnya tugas tersebut dikerjakan di rumah. Ada beberapa alasan penyebab siswa berperilaku prokrastinasi akademik yaitu karena kelelahan akibat banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan, kesulitan dalam menerima pelajaran, perasaan takut dan cemas pada diri seseorang. Seseorang yang telah mengalami kejenuhan dalam belajar dapat memberikan banyak pengaruh dalam aktivitasnya, seperti timbulnya

perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas hingga melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak memberikan keuntungan baginya. Contohnya, di saat seseorang mengalami kejenuhan belajar, ia tidak memiliki keinginan mengerjakan tugas akademiknya, hingga ia menunda mengerjakan tugasnya dan memilih membuka banyak permainan atau media sosial di gawainya (Tifarany, 2020). Hal ini tentunya memberikan dampak negatif terhadap kehidupannya.

Penelitian terdahulu mengenai pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada para siswa, pernah dilakukan oleh Tifarany dalam penelitiannya. Judul penelitian yang dilakukan oleh Tifarany yaitu, "Pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik siswa di MTs. Al-Jami'ayatul Washliyah Tembung". Melalui serangkaian prosedur penelitian di temukan hasil bahwasannya terdapat pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik. Di masa pandemi ini, keinginan belajar pada beberapa siswa mengalami penurunan yang dapat berujung pada perilaku prokrastinasi akademik dan juga *burnout* akademik terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh pihak sekolah. Berdasarkan pemaparan latar belakang dan fenomena diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *burnout* akademik pada peserta didik.

METODE

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik pada peserta didik di sekolah. Penelitian ini merupakan jenis penelitian dengan menggunakan pendekatan studi literatur (*literature study*). Studi literatur merupakan suatu studi yang dilakukan dengan mencari data atau informasi yang dibutuhkan oleh peneliti dengan membaca buku-buku, jurnal ilmiah, dan dokumen yang terkait sebagai referensi. Subjek yang dikaji di dalam penelitian ini adalah peserta didik di sekolah. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan sumber data sekunder yakni sumber data yang tidak langsung memberikan data atau dilakukan dengan mencari secara tidak langsung melalui arsip-arsip, data dan dokumen yang memiliki kaitan dengan pembahasan penelitian. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini ialah menggunakan dokumentasi yang dilakukan dengan mencari data-data tentang variabel dibahas dalam penelitian ini dengan mencari sumber berupa buku, artikel, jurnal dan sebagainya (Christiana, 2020). Analisis data yang digunakan didalam penelitian ini yaitu analisis isi (*content analysis*). Analisis isi merupakan suatu teknik yang digunakan untuk memperoleh keterangan, menganalisis, memahami dari isi teks atau bacaan yang disampaikan dalam suatu dokumen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik merupakan dua fenomena yang sering terjadi dalam dunia pendidikan. Kedua perilaku ini merupakan perilaku buruk yang tentunya dapat membawa ke dampak negatif bagi diri individu sendiri. Adapun dampaknya yaitu penurunan nilai akademik, kurangnya motivasi dalam belajar dan penurunan prestasi akademik.

Burnout akademik merupakan suatu kondisi yang umum yang terjadi diantara para peserta didik. Aktivitas belajar berlebihan yang dirasakan oleh peserta didik akan memicu dan menimbulkan berbagai permasalahan, dimulai dari timbulnya *burnout* akademik. Tekanan yang diterima oleh para peserta didik secara berlebihan dapat menyebabkan ia mengalami stres ke tingkatan yang tidak sehat. Akibat stres yang berlebihan menyebabkan individu akan merasakan sakit, lelah, timbul perasaan tertinggal dalam pekerjaan, depresi, dan putus asa (Roza, 2018).

Di awal memulai mengerjakan tugas, peserta didik belajar dengan lebih giat karena masih terdapat motivasi dan energi untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan yang diinginkannya. Namun, perlahan-lahan energi tersebut berkurang dan pengerjaan tugas akademik juga mengalami penurunan (Roza, 2018). Penurunan keinginan dalam mengerjakan pekerjaan sekolah mengarahkan individu ke perilaku prokrastinasi akademik. Ada enam area tugas akademik yang sering ditunda oleh peserta didik, yaitu tugas mengarang (*writing a term paper*), tugas belajar dalam menghadapi ujian (*studying for an exam*), tugas membaca buku

penunjang (*keeping up with weekly ready assignments*), tugas administratif pwnunjang proses belajar (*performing administrative tasks*), tugas menghadiri pertemuan (*attending meetings*), dan kinerja akademik secara keseluruhan (*performing academic tasks in general*) (Solomon & Rothblum, 1984).

Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi diambil dari kata Latin yakni *procrastination* yang terdiri dari kata *pro* yang berarti maju dan *crastinus* yang berarti keputusan besok. Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda pekerjaan dengan tujuan untuk menghindari mengerjakan tugas tersebut atau menunda dalam mengerjakannya hingga hari yang telah ditentukan (Kok, 2016). Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan seseorang untuk menunda dalam mengerjakan jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik yang diberikan, mengakibatkan seseorang tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas tersebut, meskipun ia tahu hal ini akan berdampak buruk pada dirinya (Nisva & Okfrima, 2019; Rofiqah & Marlinda, 2018).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami prokrastinasi akademik (Afzal & Jami, 2018; Rofiqah & Marlinda, 2018), yaitu: (1) Faktor instrinsik (faktor dari dalam diri individu), meliputi: tidak konsentrasi, sulit membagi waktu, malas, lelah, lupa, tidak memahami materi, takut akan gagal, perfeksionisme, kurang percaya diri, depresi, dan stres; (2) Faktor ekstrinsik (faktor dari luar individu atau lingkungan), meliputi: kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan, tidak terdapat fasilitas yang menunjang pembelajaran, kurang referensi atau sumber pembelajaran seperti buku, tugas lainnya yang banyak bertumpuk, batas waktu pengumpulan atau pengerjaan tugas yang lama, kondisi keluarga, dan labelling suka menunda tugas.

Burnout Akademik

Bornout akademik merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kondisi emosional yang menyebabkan ia mengalami kelelahan secara mental dan fisik diakibatkan tuntutan tugas yang meningkat (Christiana, 2020). *Burnout* akademik mengarah kepada stres, beban atau faktor psikologis lainnya. Ada karakteristik-karakteristik individu mengalami *burnout* yaitu mengalami kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, dan mengalami rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri (Christiana, 2020).

Pertama, individu yang mengalami *burnout* akan mengalami kelelahan fisik, dimana ia akan merasa kekurangan energi di dalam dirinya dan merasakan lelah berkepanjangan. Selain itu, ada berbagai keluhan fisik yang menimpa seperti serangan sakit kepala, mual, susah tidur, dan mengalami kehilangan nafsu makan. Kedua, individu yang mengalami *burnout* mengalami kelelahan emosional. Kelelahan emosional pada seseorang yang mengalami *burnout* mengalami perasaan depresi, tidak berdaya, dan merasa terjebak di dalam pekerjaan yang dilakukannya. Ketiga, individu yang mengalami *burnout* menunjukkan kelelahan dalam mental atau sikap. Individu yang mengalami kelelahan mental akibat *burnout*, dapat menyebabkan ia bersikap sinis dan negatif kepada orang lain. Sikap tersebut dapat memberikan banyak kerugian kepada pekerjaan, organisasi, kehidupan keseharian, bahkan kerugian itu berdampak pada dirinya sendiri. Keempat, individu yang mengalami *burnout* merasakan bahwa dirinya tidak mampu melaksanakan tugasnya dengan baik dan beranggapan bahwa apa yang akan terjadi di masa depan sama saja tidak berarti (Christiana, 2020; Rosyid, 1996).

Penyebab Prokrastinasi Akademik dan *Burnout* Akademik

Ada beberapa penyebab seseorang berperilaku prokrastinasi akademik, yakni *burnout*, khawatir terhadap penilaian, kesulitan dalam mengambil keputusan, kurangnya pengendalian diri, perfeksionisme, lelah, ketidakteraturan diri yang rendah, kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak percaya terhadap kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, tidak mampu mengatur atau memanajemen waktu, tidak mampu menahan godaan dan gangguan, kurangnya perencanaan waktu, tidak mampu dalam berkonsentrasi, ragu-ragu, kurang orientasi ke masa depan (Bojuwoye, 2019; Kok, 2016; Martinez, 2019; Seker, 2015). Laki-laki lebih sering berperilaku prokrastinasi akademik dibandingkan perempuan, karena rasa takut

akan gagal dan malas menjadi penyebab prokrastinasi akademik pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki, dimana kontrol diri dan perlawanan menjadi penyebab prokrastinasi akademik (Mehsin & Rbabaah, 2015). Individu yang sering berperilaku prokrastinasi akademik dapat mengalami stres yang tinggi dan membawa dampak negatif terhadap kebahagiaan (Seker, 2015).

Ada beberapa penyebab munculnya *burnout* akademik di kalangan peserta didik, yaitu: a) Cara atau metode belajar yang digunakan oleh pihak sekolah tidak bervariasi atau tidak berubah-ubah; b) Ruang belajar yang digunakan dalam proses belajar berada di posisi yang sama atau tidak berubah; c) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah sejak lama; d) Kurangnya aktivitas rekreasi atau hiburan yang didapatkan oleh peserta didik; dan, e) Adanya ketegangan mental dalam diri individu yang begitu kuat dan berlarut-larut saat proses belajar (Tifarany, 2020). Kelelahan emosi (*work overload*) diakibatkan beban kerja atau tugas yang begitu berat, depersonalisasi (*depersonalization*) atau individu menarik diri dan menjaga jarak dari lingkungan karena merasa sinisme terhadap lingkungan sosial, dan pencapaian individual atau tahap di saat individu merasa pesimis terhadap kemampuan dirinya sendiri merupakan penyebab-penyebab yang memberikan pengaruh dalam memunculkan kejenuhan atau *burnout*. Selain itu, keletihan dan kebosanan merupakan penyebab yang paling umum dalam memicu *burnout* akademik pada peserta didik (Tifarany, 2020).

Dampak Prokrastinasi Akademik dan *Burnout* Akademik

Prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik merupakan perilaku yang dapat membawa banyak dampak pada prestasi, keberhasilan belajar dan pada diri peserta didik itu sendiri. Ada begitu banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari *burnout* akademik di dunia pendidikan. Dampak buruk tersebut yaitu terjadi penurunan motivasi belajar pada peserta didik, memunculkan berbagai perilaku negatif, timbul perasaan frustrasi, gagal, merasa ditolak oleh lingkungan sekitar, *self-esteem* rendah, stres berkepanjangan, dan perilaku prokrastinasi akademik (Christiana, 2020).

Burnout akademik menyebabkan peserta didik melakukan prokrastinasi akademik. Terkadang tanpa mereka sadari, perilaku prokrastinasi akademik telah memberikan banyak dampak negatif pada diri mereka. Adapun dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik yaitu terjadi penurunan prestasi akademik, timbul rasa malu, takut akan kegagalan, depresi, cemas, melakukan perilaku curang, melakukan plagiat, tidak memiliki keinginan dalam mengerjakan tugas yang lain, dan komitmen pada tujuan yang rendah (Kok, 2016; Mohammed et al., 2013). Selain itu, dampak negatif lainnya pada individu yang prokrastinasi akademik akan mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan dari lingkungan, menimbulkan perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengatasi lingkungan yang dapat menimbulkan perilaku (Abu & Saral, 2016; Seker, 2015). Namun, dampak yang ditimbulkan dari perilaku tersebut dapat diatasi dan diminimalisir melalui berbagai upaya yang dapat dilakukan oleh individu itu sendiri, baik melalui faktor dari dalam diri individu ataupun faktor dari luar.

Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik dan *Burnout* Akademik

Ada banyak upaya atau cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi atau mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan *burnout* akademik pada peserta didik. Adanya keinginan individu dalam mencapai tujuan, adanya kesadaran diri untuk mempelajari hal-hal yang baru, membangun kepercayaan diri, pengaturan diri, mempertahankan sikap positif, pola pikir, minat, keinginan mencapai suatu keberhasilan merupakan hal yang dapat diterapkan dalam menyelesaikan kesulitan dalam belajar yang mengarah ke prokrastinasi akademik (Cerino, 2014; Ermiza, 2017; Jiao et al., 2011; Mehsin & Rbabaah, 2015). Para pendidik memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar para siswa dan mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik. Peran para pendidik seperti menerapkan prinsip belajar dengan baik, memperjelas tujuan yang hendak dicapai dalam pembelajaran, membangkitkan minat peserta didik, adanya humor menyenangkan (*sense of humor*), dukungan sosial yang positif dari orang-orang sekitar, menciptakan program kreatif di kelas, memberikan pujian, menciptakan kompetisi, memberikan komentar yang baik, menciptakan kerjasama,

mengembangkan bahan pembelajaran seperti menggunakan ilustrasi, gambar, bahasa sederhana, memberikan hukuman, memberikan penilaian yang baik, membuat peta konsep, menerapkan strategi *index card match*, kemampuan komunikasi interpersonal guru, menerapkan pendekatan pembelajaran kontekstual dalam pembelajaran, merupakan cara-cara yang dapat membantu dalam mencegah perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan motivasi belajar pada para siswa (Astati, 2016; Codina et al., 2018; Djumali, 2013; Emda, 2017; Maliasih et al., 2017; Masni, 2015; Santoso et al., 2017; Suciani et al., 2014; Sulistiyadi & Mulyani, 2019; Suprihatin, 2015).

Adapun strategi yang dapat dilakukan untuk menghindari *burnout*, salah satunya *burnout* akademik (Mutiasari, 2010), yaitu: a) Pengendalian emosi. Penumpukan emosi negatif berlebihan pada peserta didik yang diakibatkan banyaknya tugas dan permasalahan di sekolah dapat membuat individu bersikap agresif atau kenak-kanakan (*infacy*). Alangkah baiknya peserta didik menghadapi hal tersebut dengan berpikir jernih; b) Berpikir positif. Peserta didik yang dapat berpikir positif selama mengikuti pelajaran atau pekerjaannya dapat membentuk stabilitas dan ketahanan diri dalam menghadapi hal-hal yang merusak citra dan kematangan emosi; c) Identifikasi emosi. Dalam hal ini, peserta didik hendaknya dapat mengetahui apa saja hal-hal yang memicu terbentuknya emosi negatif pada dirinya dan mengekspresikan emosi tersebut secara tepat dan wajar yang dapat diterima oleh orang-orang sekitar; d) Minat dan gairah. Tugas akademik yang individu dapatkan dari sekolah, hendaknya dilakukan dengan adanya minat dan gairah. Minat diperlukan dalam mengerjakan tugas, dan gairah diperlukan untuk menumbuhkan semangat dalam mengerjakan tugas; e) Cinta. Mencintai pekerjaan atau tugas akademik dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan memotivasi individu untuk melaksanakan tugas ataupun pekerjaan dengan lebih baik (Mutiasari, 2010).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dalam penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik. Aktivitas belajar berlebihan yang dirasakan oleh peserta didik akan memicu dan menimbulkan berbagai permasalahan, dimulai dari timbulnya *burnout* akademik dan tidak memiliki keinginan mengerjakan tugas akademiknya, menyebabkan peserta didik menunda mengerjakan tugas akademiknya (prokrastinasi akademik), memilih untuk mengerjakan kegiatan yang dapat menyenangkan atau menghilangkan kejenuhan tersebut. Menumbuhkan motivasi belajar, dukungan sosial, pikiran yang positif, mampu mengendalikan emosi, mencintai pekerjaan atau tugas yang diberikan, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan

DAFTAR PUSTAKA

- Abu, N. K., & Saral, D. G. (2016). The reasons of academic procrastination tendencies of education faculty students. *The Online Journal of New Horizons in Education*, 6(1), 165-169. Retrieved from <https://www.tojned.net/journals/tojned/articles/v06i01/v06i01-22.pdf>
- Afzal, S., & Jami, H. (2018). Prevalence of academic procrastination and reasons for academic procrastination in university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1), 51-69. Retrieved from http://pu.edu.pk/images/journal/doap/PDF-FILES/04_v28_1_18.pdf
- Astati. (2016). Upaya peningkatan motivasi belajar siswa pada pembelajaran matematika dan bahasa indonesia melalui pendekatan pembelajaran kontekstual. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, Sains, dan Humaniora*, 2(1), 19-23. <http://dx.doi.org/10.24014/suara%20guru.v2i1.2037>
- Bendezu, L. E. Q., Castillo, R. L. A., Tejada, J. E. G., Tejada, G. Y., Sprock, A. S., & Condori, K. O. V. (2020). Relationship between academic procrastination and attributions of achievement motivation. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19(1), 188-205. <https://doi.org/10.26803/ijlter.19.1.11>
- Bojuwoye, O. (2019). Causes of academic procrastination among high school pupils with learning disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria. *IJTIE: International Journal of*

- Technology and Inclusive Education*, 8(1), 1404-1409.
<https://doi.org/10.20533/ijtie.2047.0533.2019.0171>
- Cerino, E. S. (2014). Relationships between academic motivation, self efficacy, and academic procrastination. *Psi Chi, The International Honor Society in Psychology*, 19(4), 156-163.
<https://doi.org/10.24839/2164-8204.JN19.4.156>
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan*, 8-19.
<http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/74/77>
- Codina, N., Valenzuela, R., Pestana, J. V., & Conde J. G. (2018). Relations between student procrastination and teaching styles: Autonomy-supportive and controlling. *Frontiers in Psychology*, 9(809), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00809>
- Djumali. (2013). Meningkatkan motivasi belajar siswa melalui penggunaan strategi pembelajaran index card match dalam pembelajaran IPS kelas VIII B SMP Negeri 2 Sawit Boyolali. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 23(1), 1-9. Retrieved from <http://journals.ums.ac.id/index.php/jpis/article/view/834/556>
- Emda, A. (2017). Kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 93-196. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Ermiza. (2017). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan motivasi belajar mahasiswa semester VI di program studi DIII Kebidanan STIKes Fort De Kock Bukittinggi tahun 2013. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 2(3), 184-191. Retrieved from <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1385>
- Islami, S. (2019). Fenomena Burnout pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Satu: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *INA-Rxiv*.
<https://doi.org/10.31227/osf.io/sabfj>
- Jiao, Q. G., Voseles, D. A. D., Collins, K. M. T., & Onwuegbuzie, A. J. (2011). Academic procrastination and the performance of graduate-level cooperative groups in research methods courses. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 11(1), 119-138. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ915928.pdf>
- Khairani, Y., & Ildil. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4), 208-214. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Kok, J. K. (2016). The relationships between procrastination and motivational aspects of self-regulation. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 30(1), 30-40. Retrieved from <http://spaj.ukm.my/ppppm/jpm/article/view/204/166>
- Maliasih, Hartono, & P. Nurani. (2017). Upaya meningkatkan motivasi belajar dan hasil belajar kognitif melalui metode teams games tournaments dengan strategi peta konsep pada siswa SMA. *Jurnal Profesi Keguruan*, 3(2), 222-226. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpk/article/view/12278/7103>
- Martinez, V. G. (2019). Academic procrastination among online students: Validation of a questionnaire. *Apertura*, 11(2), 1-21. <http://dx.doi.org/10.32870/Ap.v11n2.1673>
- Masni, H. (2015). Startegi meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Dikdaya*, 5(1), 34-45. Retrieved from <http://dikdaya.unbari.ac.id/index.php/dikdaya/article/viewFile/64/63>
- Mehsin, S. A. A., & Rbabaah, J. K. (2015). The predictive ability of cognitive motivation, optimism and pessimism of academic procrastination. *Journal of Education and Practice*, 6(36), 199-211. Retrieved from <https://www.iiste.org/Journals/index.php/JEP/article/download/35240/36262>
- Mohammed, A. A., Sherit, A. M. A., Eissa, M. A., & Mostafa, A. A. (2013). Academic procrastination among college students with learning disabilities: The role of positive and negative self-oriented perfectionism in terms of gender, speciality and grade. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 2(1), 2-12. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED565623.pdf>
- Mutiasari. (2010). Strategi mengatasi burnout di tempat kerja. *Jurnal Pro Bisnis*, 3(1), 40-47. Retrieved from <https://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/probisnis/article/view/293/0>

- Nisva, L., & Okfrima, R. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) di Universitas Negeri Padang. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*, 12(2), 155-164. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v12i2.255>
- Riswanto, A., & Aryani, S. (2017). Learning motivation and student achievement: Description analysis and relationships both. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 2(1), 42-47. <https://doi.org/10.23916/002017026010>
- Rofiqah, T., & Marlinda, L. (2018). Penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa (behavior of student academic procrastination). *Jurnal Kopasta*, 5(2), 65-71. <http://dx.doi.org/10.33373/kop.v5i2.1522>
- Rosyid, H. F. (1996). Burnout: Penghambat produktifitas yang perlu dicermati. *Buletin Psikologi*, 4(1), 19-25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.13462>
- Roza, F. (2018). Hubungan antara student burnout dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma swasta dharma patra pangkalan berandan. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara. Medan. Retrieved from <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/10208>
- Santoso, A. M., Amin, M., Sumitro, S. B., & Lukiaty, B. (2017). Learning motivation of students during the implemation of lecturing based in silico approach. *IJRR: International Journal of Research and Review*, 4(9), 6-9. Retrieved from https://www.ijrrjournal.com/IJRR_Vol.4_Issue.9_Sep2017/IJRR002.pdf
- Santyasa, I. W., Rapi, N. K., & Sara, I. W. W. (2020). Project based learning and academic procrastination of students in learning physics. *International Journal of Instrction*, 13(1), 489-508. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.13132a>
- Seker, S. S. (2015). Review of the variables that predict academic procrastination of university students. *European Scientific Journal*, 11(31), 16-31. Retrieved from <http://eujournal.org/index.php/esj/article/view/6596>
- Seo, E. H. (2013). A comparasion of active and passive procrastination in relation to academic motivation. *Social Behavior and Personallity*, 41(5), 777-786. <http://dx.doi.org/10.224/sbp.2013.41.5.777>
- Sirin, E. F. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 6(5), 447-455. <https://doi.org/10.5897/ERR.9000020>
- Solomon & Rothblum. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. Retrieved from http://rothblum.sdsu.edu/doc_pdf/
- Suciani, D., Rozali, Y. A., & Safitri (2014). Hubungan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 43-47. Retrieved from <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/2398/2356>
- Sulistiyadi, N., & Mulyani, I. (2019). Persepsi sense of humor dosen dan motivasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi universitas x. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 133-142. <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2438>
- Suprihatin, S. (2015). Upaya guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro*, 3(1), 73-82. <http://dx.doi.org/10.24127/ja.v3i1.144>
- Tifarany, A. (2020). Pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik siswa di mts. al-jam'iyatul washliyah tembung. *Skripsi*. Universitas Negeri Sumatera Utara. Medan. Retrieved from <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/9985>
- Vij, J., & Lomash, H. (2014). Role of motivation procrastination. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 5(8), 1065-1070. Retrieved from <https://www.ijser.org/researchpaper/Role-of-Motivation-in-Academic-Procrastination.pdf>
- Yeni, & Niswati, I. (2012). Pengaruh burnout terhadap motivasi berprestasi dalam bekerja pada sales. *Psibernetika*, 5(2), 33-45. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v5i2.532>
- Zuraida. (2017). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*, 2(1), 30-41. <http://dx.doi.org/10.22303/kognisi.2.1.2017.30-41>