



Hubungan Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas Bina Darma Palembang

Lusia Nurzalinda¹, Dwi Hurriyati²

¹Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia, nurzalinda.lusia32@gmail.com

²Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia, dwi.hurriyati@binadarma.ac.id

Corresponding Author: nurzalinda.lusia@gmail.com¹

Abstract: This study aims to examine the relationship between academic burnout and academic procrastination among working-class students at Bina Darma University, Palembang. Using a quantitative correlational approach, the research involved 142 students as the sample, selected from a population of 232 through a purposive random sampling technique. Data were collected using the Academic Burnout Scale (55 valid items) and the Academic Procrastination Scale (58 valid items), both of which had passed validity and reliability tests. The results of the Pearson Product-Moment analysis showed a significant positive relationship between the two variables, with a correlation coefficient (r) of 0.811 and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This finding indicates that the higher the level of burnout experienced by students, the higher their tendency to procrastinate on academic tasks. Categorization results showed that the majority of working-class students experienced both academic burnout and procrastination at a moderate level.

Keywords: Academic Burnout, Academic Procrastination, Working-Class Students..

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara burnout akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma Palembang. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian melibatkan 142 mahasiswa sebagai sampel, yang dipilih dari 232 populasi melalui teknik purposive random sampling. Data dikumpulkan menggunakan Skala Burnout (55 aitem valid) dan Skala Prokrastinasi Akademik (58 aitem valid) yang telah melewati uji validitas dan reliabilitas. Hasil analisis Pearson Product-Moment menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel, dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,811 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kelas karyawan mengalami burnout dan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Burnout Akademik, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Kelas Karyawan.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran sentral dalam kehidupan manusia, berfungsi sebagai jembatan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan wawasan yang lebih luas. Secara umum, pendidikan dibagi menjadi tiga jenis utama, yaitu formal, nonformal, dan informal. Pendidikan formal (Syaadah et al., 2023) adalah jalur yang terstruktur dan berjenjang, dimulai dari jenjang dasar, menengah, hingga pendidikan tinggi. Seiring perkembangan zaman, kebutuhan individu dan masyarakat pun turut berkembang, mendorong lahirnya konsep "belajar sepanjang hayat" (lifelong learning). Konsep ini memungkinkan pendidikan tinggi, yang dahulu didominasi oleh lulusan SMA, kini dapat diakses oleh para pekerja. Slamet (2020) menjelaskan bahwa pendidikan tinggi dengan fleksibilitas waktu dirancang untuk mendukung individu dewasa yang memiliki tanggung jawab ganda, baik dalam pekerjaan maupun keluarga. Hal ini menunjukkan adaptasi sistem pendidikan formal dalam menjawab tantangan globalisasi dan kompetisi kerja yang semakin kompleks.

Keputusan para pekerja untuk melanjutkan pendidikan tinggi dilandasi oleh berbagai motivasi. Menurut Hidayat dan Santoso (2021), motivasi eksternal seperti peluang promosi dan kebutuhan administratif menjadi alasan utama. Namun, aspek intrinsik seperti keinginan untuk aktualisasi diri dan meningkatkan kepercayaan diri juga menjadi dorongan kuat (Putri & Amanda, 2020). Pendidikan tinggi dipandang sebagai investasi jangka panjang yang tidak hanya meningkatkan penghasilan dan memperluas jaringan profesional (Zifi & Yuliantoro, 2016; Saputra & Kustina, 2019), tetapi juga memberikan sertifikasi formal yang berharga. Faktor sosial seperti dukungan pasangan dan keluarga turut memainkan peran penting dalam memengaruhi motivasi mahasiswa untuk menyelesaikan studi (Asha & Hermina, 2022). Kombinasi faktor-faktor ini menjadikan kelas mahasiswa pekerja sebagai alternatif strategis untuk meningkatkan kualitas hidup melalui jalur akademik.

Sebagai salah satu universitas swasta di Palembang, Universitas Bina Darma berkomitmen untuk memfasilitasi kebutuhan mahasiswa dengan visi berstandar internasional dan berbasis IT. Kampus ini menyediakan berbagai fasilitas berbasis teknologi untuk mendukung proses perkuliahan. Pembelajaran melalui e-learning yang fleksibel dan perkuliahan hybrid memungkinkan mahasiswa, terutama yang memiliki jadwal kerja padat, untuk tetap mengikuti proses belajar mengajar tanpa harus selalu hadir di kampus. Fasilitas ini disiapkan untuk memastikan mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan lulus tepat waktu. Universitas Bina Darma juga menawarkan berbagai pilihan kelas, termasuk Kelas Reguler B (malam hari) dan kelas karyawan (hari Sabtu) yang dirancang khusus untuk mengakomodasi mahasiswa yang bekerja.

Mahasiswa kelas karyawan mengalami perjalanan studi yang dinamis dan penuh tantangan. Pada fase awal (semester 1-2), mereka umumnya menunjukkan antusiasme tinggi (Yuliana & Saputra, 2021). Namun, memasuki fase pertengahan (semester 3-5), realitas tantangan dalam membagi waktu mulai terasa, yang dapat memicu stres dan burnout ringan hingga sedang (Orpina & Praharo, 2019). Tekanan memuncak pada fase akhir (semester 6 ke atas) saat mereka harus menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi. Pada fase ini, burnout akademik menjadi semakin intens, meskipun beberapa mahasiswa menunjukkan resiliensi yang kuat (Anggunani & Purwanto, 2018; Rahmawati, 2025).

Data dari Direktorat Sistem dan Teknologi Informasi Universitas Bina Darma per 12 Maret 2025, mencatat bahwa dari 862 mahasiswa aktif kelas karyawan angkatan 2018 hingga 2024, masih ada 232 mahasiswa angkatan 2018-2021 yang belum lulus tepat waktu. Fenomena ini mengindikasikan adanya hambatan yang dihadapi mahasiswa, salah satunya adalah prokrastinasi akademik. Rohmah (2025) menyebutkan bahwa mahasiswa pekerja cenderung kesulitan mengatur waktu, yang menyebabkan mereka sering menunda tugas. Prasantami (2017) menambahkan bahwa kelelahan dan kurangnya manajemen waktu menjadi

penyebab utama penundaan tersebut. Tekanan kerja yang terus-menerus juga dapat menurunkan resiliensi dan meningkatkan kecenderungan prokrastinasi (Shinta, 2021).

Prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri spesifik yang dapat diamati, antara lain penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan realita, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Schouwenburg (Winarso, 2023) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku menunda tugas atau pekerjaan akademik. Ferrari et al. (Vitalonary, 2022) menganggapnya sebagai kebiasaan atau pola perilaku menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Ferrari dan McCown (Rohmatun, 2021) mengidentifikasi empat ciri utama prokrastinasi akademik, yang sesuai dengan temuan pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma.

Salah satu faktor utama yang menyebabkan prokrastinasi akademik adalah burnout akademik atau kelelahan emosional (Gufron & Risnawita dalam Setiawati & Nurjanah, 2024). Yang (2004) mendefinisikan burnout akademik sebagai kelelahan emosional akibat beban dan tekanan akademis. Schaufeli et al. (2002) mengidentifikasi tiga dimensi burnout akademik: emotional exhaustion (kelelahan emosional), cynicism (sikap sinis), dan reduced efficacy (penurunan efikasi diri). Penelitian Sholihat et al. (2023) dan Vitalonary (2022) menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara burnout akademik dan prokrastinasi, di mana semakin tinggi tingkat burnout, semakin besar kemungkinan mahasiswa menunda tugas.

Peneliti menemukan fenomena burnout akademik pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Bina Darma melalui wawancara dan observasi. Subjek berinisial F (personal communication, 26 Juni 2025) menunjukkan gejala burnout pada dimensi cynicism, ditandai dengan kelelahan fisik dan mental yang membuatnya kehilangan minat dan bersikap apatis terhadap perkuliahan. Subjek YK (personal communication, 7 Mei 2025) menunjukkan gejala reduced efficacy, di mana ia merasa tidak percaya diri dan bingung dalam menyelesaikan tugas akhir. Sementara itu, subjek IA (personal communication, 27 Juni 2025) mengalami emotional exhaustion, ditandai dengan terkurasnya energi dan kesulitan konsentrasi akibat peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa.

Dukungan empiris lebih lanjut diperoleh dari penyebaran angket awal kepada 35 mahasiswa kelas karyawan di bulan Juni 2025. Angket ini mengacu pada skala MBI-SS (Maslach Burnout Inventory–Student Survey) oleh Schaufeli et al. (2002). Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala burnout akademik: 74,4% merasa kelelahan setelah bekerja, 71,4% mengaku emosinya terkuras, dan 68,6% kesulitan berkonsentrasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian LM Psikologi UGM (2021) yang menyatakan bahwa aspek kelelahan adalah yang terbesar dalam academic burnout.

Berbagai temuan penelitian sebelumnya dan data awal yang dikumpulkan oleh peneliti secara konsisten menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara burnout akademik dan prokrastinasi akademik. Kompleksitas peran ganda yang dijalani mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma menjadi konteks yang ideal untuk mengkaji fenomena ini. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan kajian lebih mendalam melalui penelitian berjudul "Hubungan Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas Bina Darma Palembang" ..

METODE

Variabel dan Definisi Operasional

Penelitian ini mengkaji hubungan antara dua variabel utama. Variabel bebas (X) adalah *burnout* akademik, yang didefinisikan sebagai kelelahan yang dialami mahasiswa akibat tekanan studi, ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap perkuliahan, dan perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas secara efektif (Imawati, 2025). Untuk mengukur variabel ini, penelitian menggunakan skala MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory–Student*

Survey) dari Schaufeli et al. (2002) yang telah dimodifikasi. Skala ini relevan karena secara valid dan reliabel mengukur tiga dimensi burnout, yaitu *Exhaustion* (kelelahan setelah belajar), *Cynicism* (sikap sinis terhadap studi), dan *Reduced Efficacy* (perasaan kurang kompeten). Sementara itu, variabel terikat (Y) adalah prokrastinasi akademik, yaitu perilaku penundaan tugas penting yang dapat menimbulkan stres dan menurunkan performa, meskipun mahasiswa menyadari konsekuensi negatifnya (Novalyne & Soetjiningsih, 2022). Variabel ini diukur menggunakan skala MAPS-15 (*Multidimensional Academic Procrastination Scale*) oleh González-Brignardello et al. (2023) yang telah dimodifikasi. Skala ini mengukur tiga dimensi: ****Core procrastination****, *Time management*, dan *Work disconnection*.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif kelas karyawan di Universitas Bina Darma angkatan 2018 hingga 2024, dengan total 862 orang (Sugiyono, 2017; Sukardi, 2013). Untuk memilih sampel, penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling*, di mana responden dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, yaitu: (a) mahasiswa aktif kelas karyawan, (b) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, dan (c) berada di semester 8 ke atas. Dari populasi tersebut, diperoleh 232 orang yang memenuhi kriteria. Berdasarkan rumus Isaac dan Michael (Selatang, 2019) dengan tingkat kesalahan 5% ($\alpha = 0,05$), ditetapkan bahwa jumlah sampel yang digunakan adalah 142 orang, sedangkan 90 orang sisanya digunakan untuk uji coba (*try out*) instrumen.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik. Data dikumpulkan menggunakan skala psikologis yang dimodifikasi dari teori yang relevan. Skala ini memiliki format tujuh frekuensi respons (Tidak Pernah hingga Selalu) dengan skor yang berbeda untuk pernyataan yang mendukung (*favourable*) dan tidak mendukung (*unfavourable*).

1. Skala *Burnout* Akademik: Skala ini disusun berdasarkan tiga dimensi teori Schaufeli et al. (2002), yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced efficacy*. Skala ini terdiri dari 60 aitem pernyataan (30 *favourable* dan 30 *unfavourable*) yang telah disiapkan untuk diuji coba.
2. Skala Prokrastinasi Akademik: Skala ini dikembangkan dari teori MAPS-15 oleh González-Brignardello et al. (2023) dengan tiga dimensi: *core procrastination*, *time management*, dan *work disconnection*. Skala ini juga terdiri dari 60 aitem pernyataan (30 *favourable* dan 30 *unfavourable*) yang siap untuk diuji coba.

Teknik Analisis Data

1. Uji Validitas dan Reliabilitas: Sebelum data utama dianalisis, instrumen akan diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas memastikan instrumen benar-benar mengukur variabel yang dituju (Anastasi & Urbina dalam Wibisono & Sasia, 2020), sedangkan reliabilitas mengukur konsistensi dan stabilitas instrumen (Syarifuddin & Saudi, 2022). Pengujian ini akan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 27.
2. Uji Asumsi/Prasyarat:
 - a. Uji Normalitas: Uji ini bertujuan memastikan data terdistribusi normal, yang merupakan syarat untuk banyak uji statistik (Field, 2018). Uji ini akan menggunakan Kolmogorov-Smirnov di SPSS, di mana data dianggap normal jika nilai $p > 0,05$.
 - b. Uji Linearitas: Uji ini memastikan hubungan antara variabel *burnout* akademik (X) dan prokrastinasi akademik (Y) bersifat linear. Menurut Sugiyono (2017), uji ini penting untuk validitas analisis regresi dan korelasi. Hubungan dianggap linear jika nilai $p > 0,05$.
3. Uji Hipotesis: Jika semua uji asumsi terpenuhi, hubungan antara kedua variabel akan dianalisis. Jika data terdistribusi normal, akan digunakan korelasi *Pearson Product*

Moment. Namun, jika data tidak normal, akan digunakan korelasi *Spearman Rank*. Seluruh analisis statistik akan dilakukan menggunakan program SPSS versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Bina Darma, sebuah universitas swasta di Palembang yang berlokasi di Jalan Jenderal Ahmad Yani, dengan beberapa gedung kampus yang mudah diakses melalui berbagai transportasi umum seperti TransMusi, LRT, ojek, dan taksi. Universitas ini memiliki visi berstandar internasional dan berbasis IT, sehingga menyediakan beragam fasilitas teknologi seperti sistem pembelajaran *hybrid* dan *e-learning* untuk mendukung mahasiswa, terutama yang bekerja. Berdasarkan data per 12 Maret 2025, Universitas Bina Darma memiliki program kelas karyawan yang tersebar di dua fakultas, yaitu Fakultas Sains Teknologi (lima prodi) dan Fakultas Sosial Humaniora (enam prodi). Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti telah menyelesaikan persiapan administrasi dengan mendapatkan surat izin penelitian dari Rektor Universitas Bina Darma. Selanjutnya, peneliti juga mempersiapkan alat ukur berupa Skala *Burnout* Akademik dan Skala Prokrastinasi Akademik. Skala *burnout* disusun berdasarkan teori dari Schaufeli et al. (Fatmawati, 2024), terdiri dari 60 item pernyataan (30 *favourable* dan 30 *unfavourable*). Sementara itu, skala prokrastinasi dibuat berdasarkan teori dari González-Brignardello et al. (2023), juga terdiri dari 60 item pernyataan (30 *favourable* dan 30 *unfavourable*). Kedua skala tersebut telah direncanakan untuk diuji coba guna memastikan validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan dalam pengumpulan data utama..

Analisis Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Skala

Uji validitas bertujuan untuk memastikan setiap item dalam skala dapat mengukur konsep yang dituju dengan tepat. Kriteria yang digunakan adalah koefisien korelasi item-total minimum sebesar 0,30.

- a. Skala Burnout: Dari 60 item awal, 5 item (nomor 6, 7, 12, 26, dan 50) dinyatakan tidak valid. Setelah item-item tersebut dihapus, 55 item sisanya diuji kembali dan semuanya dinyatakan valid. Dengan demikian, skala burnout yang digunakan dalam penelitian berjumlah 55 item.
- b. Skala Prokrastinasi Akademik: Dari 60 item awal, 2 item (nomor 19 dan 42) dinyatakan tidak valid. Setelah kedua item tersebut dieliminasi, 58 item yang tersisa diuji kembali dan semuanya dinyatakan valid. Dengan demikian, skala prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian berjumlah 58 item.

2. Reliabilitas Skala

- a. Skala Burnout memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,956.

- b. Skala Prokrastinasi Akademik memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,963.

Kedua nilai koefisien reliabilitas tersebut menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik karena mendekati angka 1,00. Hal ini menegaskan bahwa kedua skala layak digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti secara akurat dan konsisten.

Deskripsi Data Penelitian

Gambaran umum mengenai data penelitian dapat dilihat pada tabel deskripsi data penelitian variabel burnout dan prokrastinasi akademik sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor yang diperoleh (Empirik)				Skor yang digunakan (Hipotetik)			
	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax
Burnout	247.36	58.986	67	352	220	55	55	385
Prokrastinasi akademik	262.04	46.393	110	356	232	58	58	406

Pada penelitian ini, analisis data dilakukan dengan membandingkan skor empirik (hasil aktual dari pengamatan) dan skor hipotetik (skor teoritis yang diperkirakan). Skor empirik untuk variabel burnout akademik memiliki rata-rata (mean) sebesar 247,36 dan standar deviasi (SD) 58,986, sedangkan skor empirik untuk variabel prokrastinasi akademik adalah 262,04 dengan SD 46,393. Sementara itu, skor hipotetik dihitung berdasarkan rumus X_{max} dan X_{min} dari jumlah item valid untuk setiap variabel, menghasilkan rata-rata hipotetik 220 dengan SD 55 untuk variabel burnout dan rata-rata 232 dengan SD 58 untuk variabel prokrastinasi akademik. Perbandingan skor ini digunakan untuk membuat deskripsi statistik dan mengkategorikan setiap variabel berdasarkan cut-off skor yang telah ditentukan.

Tabel 2. Kategorisasi sampel penelitian alat ukur *Burnout*

Skor	Kategorisasi	N	%
< 188,374	Rendah	22	15,49%
188,374 - 306,346	Sedang	92	64,79%
306,346	Tinggi	28	19,72%
Total		142	100 %

Berdasarkan data di atas terlihat bahwa dari 142 mahasiswa kelas karyawan yang menjadi subjek penelitian, terdapat 22 orang atau 15,49% yang memiliki nilai *burnout* yang rendah, 92 orang atau 64,79% yang memiliki nilai *burnout* sedang, dan sebanyak 28 orang atau 19,72% memiliki nilai *burnout* yang tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kelas karyawan Universitas Bina Darma memiliki *burnout* yang sedang.

Tabel 3. Kategorisasi sampel penelitian alat ukur Prokrastinasi Akademik

Skor	Kategorisasi	N	%
< 215,647	Rendah	19	13,38%
215,647 - 308,433	Sedang	101	71,13%
> 308,433	Tinggi	22	15,49%
Total		142	100 %

Berdasarkan data di atas terlihat bahwa dari 142 mahasiswa kelas karyawan yang menjadi subjek penelitian, terdapat 19 orang atau 13,38% yang memiliki nilai prokrastinasi yang rendah, 101 orang atau 71,13% yang memiliki nilai prokrastinasi sedang dan sebanyak 22 orang atau 15,49% memiliki nilai prokrastinasi yang tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kelas karyawan Universitas Bina Darma memiliki prokrastinasi yang sedang.

Uji Prasyrat

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
<i>Burnout</i>	0,572	0,200	Normal
Prokrastinasi Akademik	0,495	0,200	Normal

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa kedua variabel memenuhi asumsi normalitas karena memenuhi kaidah $P > 0,05$. Nilai P variabel *burnout* yaitu 0,200 ($P > 0,05$) dengan KS-Z 0,572 dan variabel prokrastinasi akademik $P = 0,200$ ($P > 0,05$) dengan KS-Z 0,495. Salah satu asumsi dasar telah terpenuhi yaitu data terdistribusi normal, yang artinya penelitian boleh menggunakan uji statistik parametrik (seperti *Pearson correlation*, regresi linier, t-test, ANOVA) untuk analisis hubungan atau perbedaan.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	P	Keterangan
<i>Burnout</i> (X) dan Prokrastinasi Akademik (Y)	268,694	0,000	Linier

Nilai F yang besar (268,694) menandakan bahwa komponen *linear* dalam hubungan X dan Y jauh lebih dominan dibanding variasi yang tidak linear. Nilai p yang sangat kecil ($p < 0,001$) mengindikasikan bahwa hubungan linear ini signifikan secara statistik dan kemungkinan terjadi hanya karena kebetulan sangat kecil. Kesimpulannya yaitu *burnout* dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan linear yang signifikan dan kuat sehingga analisis hubungan selanjutnya (misalnya korelasi *Pearson* atau regresi linier) valid untuk digunakan karena asumsi linearitas telah terpenuhi.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas, yaitu Regulasi emosi, dan Variabel Terikat, yaitu Resiliensi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, sehingga analisis akan dilakukan menggunakan teknik analisis regresi sederhana (simple regression). Uji hipotesis yang diterapkan dalam analisis regresi sederhana ini merupakan suatu model probabilitas yang menggambarkan hubungan linier antara kedua variabel, dimana salah satu varabel dianggap memengaruhi variabel yang lain. Hasil dari analisis regresi sederhana yang dilakukan pada variabel Regulasi Emosi dan Resiliensi disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	P	Keterangan
Burnout (X) dengan prokrastinasi akademik (Y)	0.811	0.000	Signifikan

Uji Pearson Product-Moment (sering disebut Pearson correlation) adalah salah satu metode statistik untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linier antara dua variabel kuantitatif. Berdasarkan tabel di atas, terlihat nilai r 0,811 yang artinya arah hubungan positif antara variabel burnout dan variabel prokrastinasi akademik karena nilainya > 0 . Positif berarti semakin tinggi burnout, maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik, dengan kekuatan hubungan sekitar 81%.” Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan “Ada hubungan antara Burnout dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas Bina Darma Palembang” dinyatakan diterima.

Pembahasan

Data kategorisasi sampel penelitian skala burnout menunjukkan bahwa sebagian besar (64,79%) mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma termasuk pada kategori burnout sedang. Mahasiswa mulai menghindari pembicaraan tentang tugas akhir dan tidak antusias saat membahas proses pelaksanaan tugas akhir, karena merasa energi sudah terkuras, mahasiswa sering izin tidak hadir saat bimbingan atau terlambat menemui dosen untuk bimbingan skripsi. Hal ini sesuai pernyataan Schaufeli et al (2002) yang mengklasifikasikan burnout akademik ke dalam beberapa tingkat keparahan berdasarkan skor total dari instrumen pengukuran seperti Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), diantaranya kategori rendah (mahasiswa masih mampu mengelola beban akademik, stres ringan dan jarang muncul), kategori sedang (terjadi kelelahan emosional dan gejala sinisme mulai muncul, motivasi menurun), dan kategori tinggi (mahasiswa menunjukkan gejala lengkap burnout: kelelahan berat, sinisme tinggi, dan kehilangan efikasi diri)

Data kategorisasi sampel penelitian skala prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa sebagian besar (71,13%) mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma termasuk pada kategori prokrastinasi akademik sedang. Mahasiswa masih mengerjakan tugas akhir, namun menunda-nunda proses pelaksanaannya hingga mendekati deadline, dengan pola alasan yang berulang. Saat berniat membuat laporan tugas akhir atau perbaikan skripsi,

mahasiswa malah membuka media sosial atau menonton video sehingga waktu untuk revisi laporan menjadi lebih lama. Hal ini sesuai dengan pernyataan Fernández et al (Moraga-Pumarino & Salvo-Garrido, 2023) yang menyebutkan tingkat prokrastinasi akademik dalam MAPS-15 terdiri dari tingkat rendah (yang menunjukkan bahwa individu hanya sesekali menunda tugas, atau melakukannya tanpa konsekuensi yang signifikan terhadap prestasi akademik), tingkat sedang (prokrastinasi terjadi dalam beberapa domain misalnya tugas akademik yang sulit atau membosankan, tetapi individu masih menunjukkan kapasitas pengaturan diri yang relatif baik) dan tingkat tinggi (yang mencerminkan kecenderungan menunda secara kronis dalam berbagai jenis tugas akademik, yang biasanya berdampak negatif pada pencapaian, stres, dan regulasi diri).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara burnout dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,811 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan teori burnout yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (2016), yang menjelaskan bahwa burnout ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Kondisi tersebut dapat mengurangi energi, motivasi, dan fokus mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, sehingga mendorong perilaku menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi). Pada mahasiswa kelas karyawan, beban ganda antara pekerjaan dan kuliah dapat mempercepat timbulnya burnout karena tuntutan waktu dan energi yang tinggi.

Penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa burnout tidak hanya berdampak pada aspek emosional mahasiswa, tetapi juga memengaruhi perilaku akademik mereka secara langsung. Rachmawati & Fitriani (2023) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda tugas akademik, yang sering ditemui pada mahasiswa kelas karyawan, disebabkan karena beban ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Hal ini biasa terjadi karena konflik peran antara pekerjaan dan studi, kelelahan, serta keterbatasan waktu. Ramadhani & Pertiwi (2022) juga menyebutkan bahwa mahasiswa kelas karyawan rentan melakukan prokrastinasi akademik karena kelelahan fisik dan psikis akibat beban kerja yang tinggi di siang hari dan aktivitas akademik di malam hari. Kondisi unik mahasiswa kelas yang memiliki keterbatasan waktu, tanggung jawab pekerjaan, dan tekanan keluarga, memperbesar kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi akademik seperti menyusun tugas, mengikuti perkuliahan tepat waktu, atau menyelesaikan skripsi.

Dari penjabaran dan analisis data yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis awal yang diajukan, yaitu terdapat hubungan antara burnout dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma diterima. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara burnout dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara burnout akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma Palembang.

REFERENSI

- Agustriandri, F. (2021). Hubungan antara burnout akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi. Thesis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/31075/1/17410019.pdf>
- Asha, M. T., & Hermina, U. N. (2022). Pengaruh Beasiswa terhadap Motivasi Mahasiswa Karyawan. Jurnal Psikologi Sosial, 4(1), 35–42.

- Aunillah, A. (2022). Pengaruh stres akademik, kepribadian perfeksionisme, dan variabel demografi terhadap academic burnout mahasiswa dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 5, 1665–1671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.343>
- Cazan, A.-M., & Truta, C. (2022). Academic burnout: Relationships with learning engagement and performance. Frontiers in Psychology, 13, 821122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.821122>
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi COVID-19. Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Malang. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/download/74/77>
- Dehghani, M., Mohammadpanah Ardakan, A., & Aryanpour, H. R. (2024). The mediating role of academic engagement in the relationship between goal orientation, academic burnout, and academic procrastination. Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies, 5(6), Serial Number 22. Tersedia di: <https://journals.kmanpub.com/index.php/jayps/issue/view/173>
- Díaz-Morales, J. F., & Ferrari, J. R. (2014). More time to procrastinators: The role of time perspective. Time Perspective: Essays in Honor of Philip Zimbardo, Springer.
- Djaali. (2020). Metodologi penelitian pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fatmawati, L. (2024). Pengaruh burnout terhadap intention to leave pada perawat IGD [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo]. https://digilib.umpo.ac.id/files/disk1/211/jiptumpo-gdl-lutfiafatm-10557-1-umpo_1.pdf
- Fauzi, M. T. (2022). Hubungan konsep diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan biologi. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/72111/1/11160161000058_Moh%20Taufiq%20Fauzi.pdf
- Gufron, N., & Risnawita, R. (2016). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gündoğan, S. (2023). The relationship of academic procrastination behavior to school burnout, psychological well-being, and academic achievement. Journal of Hasan Ali Yücel Faculty of Education, 20(1), [Article ID: 164791147]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/84815/1/ANA%20AUNILLAH%20-FPSI.pdf>
- Moraga-Pumarino, A., & Salvo-Garrido, S. (2023). Profiles of university students who graduate on time: A cohort study from the Chilean context. Behavioral Sciences, 13(7), 582. <https://doi.org/10.3390/bs13070582>
- Putri, P. S., & Amanda, N. (2020). Hubungan antara self-efficacy dengan student engagement pada mahasiswa kelas karyawan UNIBI. Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI), 2(1), 31–38. <http://jurnalunibi.unibi.ac.id/ojs/index.php/JIPSI/article/view/303>
- Selatang, F. (2019). Asrama dan Prestasi Akademik. SAPA Jurnal Kateketik dan Patoral, 4(01). <https://doi.org/10.53544/SAPA.V4I1.70>
- Setiawati, R., & Nurjanah, A. (2024). Identifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa. Coution: Journal of Counseling and Education, 3(1). <http://jurnal.uibbc.ac.id/index.php/coution/article/view/1328>
- Sirois, F. M. (2022). Procrastination: What It Is, Why It's a Problem, and What You Can Do About It. APA Books.
- Sirois, F. M., & Biskas, M. (2024). Procrastination and health in nurses: Investigating the roles of stress, health behaviours and social support. International Journal of Environmental Research and Public Health, 21(7), Article 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070817>

- Slamet, M. (2020). Pendidikan Sepanjang Hayat dan Implementasinya di Pendidikan Tinggi Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 26(1), 35–42.
<https://doi.org/10.17977/um048v26i12020p035>
- Zifi, M. P., & Yuliantoro, H. R. (2016). Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Mahasiswa dalam Menempuh Pendidikan di Program Karyawan. *Jurnal Akuntansi Polban*, 5(1), 67–76,