

## Pengaruh *Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja

\*Ayu Kholifah Sari<sup>1</sup>, Melani Aprianti<sup>2</sup>

Universitas Mercu Buana

[ayukholifahsari@gmail.com](mailto:ayukholifahsari@gmail.com)<sup>1</sup>, [melani.aprianti@gmail.com](mailto:melani.aprianti@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstract.** This study aims to examine the effect of burnout on academic procrastination in working students. This study uses a quantitative approach with the correlational method. The sampling technique was non-probability sampling using the accidental sampling method. The research subjects obtained are 203 student respondents at University X, Jakarta who study while working. Collecting data by using a questionnaire using google form, then the data obtained is processed by simple regression technique. As a result, there is a significant effect between burnout and academic procrastination. Burnout can predict academic procrastination by 15%. Burnout and academic procrastination of working student respondents were mostly at a moderate level.

**Keywords:** *Burnout, Procrastination Academic*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik pengambilan sampel dengan non-probability sampling menggunakan metode accidental sampling. Subyek penelitian diperoleh 203 responden mahasiswa di Universitas X, Jakarta yang kuliah sambil bekerja. Pengumpulan data dengan kuesioner menggunakan google form, selanjutnya data yang diperoleh diolah dengan teknik regresi sederhana. Hasilnya, terdapat pengaruh yang signifikan antara burnout dengan prokrastinasi akademik. Burnout dapat memprediksi prokrastinasi akademik sebesar 15%. Burnout dan prokrastinasi akademik responden mahasiswa bekerja sebagian besar berada pada level sedang.

**Keyword:** *Burnout, Prokrastinasi Akademik*

---

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| Unggah:    | Revisi:    | Diterima:  |
| 11-03-2022 | 27-04-2022 | 23-05-2022 |

---

### Pendahuluan

Zaman semakin berkembang dengan perubahannya, guna memenuhi kebutuhan biaya hidup maupun biaya pendidikan melatarbelakangi mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja. Robert & Saar mengatakan bahwa bekerja dijadikan sebagai cara mencari jalan keluar oleh sebagian besar mahasiswa (Saputra & Sowanya, 2020). Bagi sebagian mahasiswa, alasan kuliah

sambil kerja karena kedua orangtua tidak membayar keuangan kuliah (Yahya & Harry, 2018). Mahasiswa yang juga bekerja merupakan fenomena peran ganda (Mardelina & Muhson, 2017). Mahasiswa yang juga bekerja dituntut untuk bertanggungjawab, bisa membagi waktu dan disiplin atas perannya sebagai mahasiswa dan juga karyawan. Menjalankan dua peran sekaligus bukanlah hal mudah. Ada resiko tersendiri bagi mahasiswa yang juga bekerja untuk keberlangsungan pekerjaan dan perkuliahan. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan dalam menjalankan kedua peran tersebut. Mahasiswa yang juga bekerja tidak lepas dari tuntutan tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan dengan sebaik mungkin, mulai dari manajemen waktu secara efektif, kedisiplinan hingga kondisi kesehatan fisik dan kondisi psikologis. Hal ini dapat memicu adanya konflik peran antara kuliah dan bekerja dapat menjadi sumber stress, keabsenan dan produktivitas (Lenaghan & Sengupta, Mardelina & Ali, 2017).

Salah satu fenomena yang dialami banyak mahasiswa adalah mengerjakan tugas kuliah jika mendekati deadline, menunda belajar dan mengumpulkan tugas di akhir waktu serta telat mengumpulkan tugas. Bahkan terkadang mahasiswa memilih melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan bagi dirinya dan tidak berhubungan dengan tugas kuliah, misalnya sibuk bermain game online seperti Mobile Legend, COC, Free Fire, PUBG, dan game lainnya (Saputra & Sowanya, 2020). Mahasiswa yang juga bekerja cenderung mengalami permasalahan terkait pembagian waktu. Tegar (2019) yang mengungkapkan bahwa problematika paling sering pada mahasiswa yang juga bekerja adalah pengaturan atau pembagian waktu. Hal ini karena mereka masih belum bisa mengatur waktu antara bekerja dan belajar dengan baik.

Berdasarkan data Biro Administrasi Pembelajaran Universitas X pada tahun angkatan 2015 sampai 2016 melaporkan bahwa hanya 1.994 mahasiswa yang berhasil lulus tepat waktu dari total keseluruhan mahasiswa yang kuliah dan bekerja yakni sebanyak 15.771 mahasiswa. Hal ini menunjukkan masih rendahnya angka kelulusan mahasiswa di Universitas X yang kuliah sambil bekerja. Berdasarkan data wawancara tidak terstruktur yang dilakukan kepada 3 dosen pengampu mata kuliah di kelas mahasiswa yang bekerja pada Universitas X Jakarta. Dalam wawancara tersebut, salah satu dosen mengatakan bahwa hanya beberapa mahasiswa saja yang mengalami permasalahan seperti terlambat atau izin menghadiri perkuliahan serta pengumpulan tugas yang mendekati deadline. Sedangkan untuk tugas tetap dikerjakan

sebagaimana mestinya dan dalam proses perkuliahan mahasiswa aktif bertanya serta berdiskusi. Dua dosen lainnya dalam wawancara tersebut mengatakan bahwa mahasiswa yang bekerja seringkali mengalami permasalahan pada pengaturan waktu, sehingga dijumpai mahasiswa yang terlambat dan izin menghadiri perkuliahan. Selain itu, tugas mingguan dan tugas besar sebagai pengganti ujian tengah semester juga seringkali mengalami keterlambatan, pengumpulan mendekati deadline dan atau tidak terselesaikan. Konsekuensi terburuknya bisa membuat mahasiswa harus mengulang mata kuliah.

Kemudian, tugas seringkali bersamaan antara yang satu dan yang lain dengan masing-masing batasan waktu. Sedangkan dalam pekerjaan pun mahasiswa juga dituntut membuat laporan, kerja lapangan hingga larut, pertemuan dan kegiatan lain. Dengan waktu yang padat dan sibuk, mahasiswa mengaku kebingungan dan dilema harus menyelesaikan tugas mana yang lebih dulu bahkan saat bekerja pun tugas perkuliahan terbayang dipikiran sehingga timbul perasaan terbebani dan perasaan tidak mampu untuk menyelesaikannya. Hal ini sesuai dengan aspek lain dari prokrastinasi akademik yakni kelambanan mengerjakan tugas (Ferrari dkk, 1995). Penunda cenderung bimbang dalam pengambilan keputusan atau mengalami keraguan karena tidak dapat memproses informasi secara efektif ketika meningkatnya beban kognitif untuk melakukan tugas (Ferrari & Dovidio, 2001., Ferrari, 2001). Lamanya pengambilan keputusan karena ragu dan perasaan irasional yang terbebani dan tidak mampu menyelesaikan tugas mengakibatkan terhambatnya proses pengerjaan tugas menjadi lambat namun waktu terbuang sia-sia.

Dalam hasil wawancara tersebut juga didapatkan bahwa beberapa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tidak melakukan prokrastinasi akademik karena berkomitmen pada dirinya sendiri bahwa keputusan untuk kuliah sambil bekerja merupakan sebuah tanggung jawab penuh yang tentu ada resiko dan konsekuensi dalam menjalani kedua peran tersebut. Selain itu, perihal pembayaran menjadi motivasi tersendiri agar tetap mengikuti kelas perkuliahan dan mengerjakan tugas meski dalam kondisi lelah sekalipun. Dalam wawancara tersebut, cara yang dilakukan oleh salah satu mahasiswa yang bekerja agar tidak melakukan penundaan yakni dengan mengedepankan pengerjaan tugas dilihat dari jadwal deadline pengumpulan.

Salah satu faktor dari dalam yang mempengaruhi adanya prokrastinasi akademik adalah kognitif (Suhandianto & Nindia, 2019). Dalam hal ini, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki kemampuan mengatur diri yang baik, sehingga memiliki strategi dalam memprioritaskan suatu tugas dan membagi waktu agar tetap fokus pada tujuan untuk menjalankan kedua peran sebagai mahasiswa dan pekerja. Dari 25 mahasiswa, hampir seluruh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mengalami kelelahan. Wawancara tidak terstruktur juga dilakukan kepada 25 mahasiswa yang bekerja di Universitas X Jakarta. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami kelelahan fisik juga kelelahan secara emosional karena jadwal keseharian untuk bekerja dan kuliah, ditambah juga adanya sistem lembur kerja sehingga waktu untuk bekerja semakin banyak sedangkan aktivitas kuliah juga terdapat tugas yang wajib untuk diselesaikan. Maslach & Piner (Yang, 2004) pun mengatakan bahwa salah satu aspek burnout yakni kelelahan emosi, dimana perasaan lelah disebabkan waktu dan beban kerja antara kuliah dengan bekerja yang berlebih mengakibatkan kekurangan energi sehingga merasa lelah, malas, semangat dan fokus pun berkurang dalam menjalani rutinitas bekerja dan kuliah. Sebagian besar mahasiswa yang bekerja pun mengatakan demikian, yakni seringkali merasa kurang bersemangat, merasa malas, kehilangan konsentrasi dan merasa mengantuk karena jam tidur yang kurang.

Beberapa mahasiswa yang diwawancarai juga menambahkan alasan menunggu suasana hati dan melakukan hal lain yang disukai (tidur, menonton drama dan *variety show* korea atau *scrolling* media sosial) untuk memulai atau mengerjakan tugas mingguan maupun tugas besar pengganti ujian tengah semester. Dalam hal ini, alasan tersebut memiliki kesesuaian dengan aspek lain dari burnout yakni depersonalisasi, yang mana alasan tersebut digunakan sebagai bentuk respon negatif terhadap suatu tugas dengan melakukan pertahanan diri menghindar/melarikan diri dari tanggung jawab sebagai mahasiswa yang bekerja. Lebih lanjut lagi, melarikan diri dengan melakukan hal yang disukai merupakan salah satu aspek dari prokrastinasi akademik yakni melakukan aktifitas lain (Ferrari dkk,1995). Maka berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas X Jakarta yang kuliah sambil bekerja mengalami kelelahan atau burnout dan prokrastinasi akademik.

Solomon & Rothblum (1984) mengatakan bahwa salah satu contoh prokrastinasi dalam suatu bidang adalah prokrastinasi akademik, yang berbeda dengan prokrastinasi dalam kehidupan sehari-hari. Dimana bukan hanya sekedar kebiasaan belajar atau manajemen waktu, tetapi melibatkan interaksi yang kompleks dari komponen perilaku, kognitif, dan afektif. Penundaan ini cenderung mengacu pada terjadinya hambatan, tidak tepat waktu, keterlambatan dan tidak terselesaikan dalam memulai atau menyelesaikan tugas. Salah satu faktor penyebab yang melatar belakangi individu melakukan prokrastinasi akademik adalah karena mengalami kelelahan secara emosional (Saputra & Sowanya. 2020).

Kondisi kelelahan secara emosional merupakan salah satu tanda atau indikator dari burnout. Burnout itu sendiri berkaitan dengan faktor internal dari prokrastinasi akademik yang meliputi kondisi kelelahan secara emosional. Burnout akan timbul jika seseorang gagal mengelola tingkat stres, lebih jauh burnout merupakan kondisi kehilangan energi dan terperas habis secara fisik maupun psikis yang disebabkan oleh situasi kerja yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan harapan dan kebutuhan sehingga akan menimbulkan rasa takut untuk kembali bekerja dan mudah terpancing emosi dalam menyelesaikan suatu tugas (Trisnu, 2017., Yahya & Harry, 2018). Hal ini pun sejalan dengan Kalea & Angela (Orpina & Sowanya, 2019) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang juga bekerja memiliki risiko burnout yang lebih tinggi karena menggabungkan peran mahasiswa dan karyawan yang dapat mengurangi kapasitas untuk sepenuhnya mencurahkan waktu dan energi pada satu peran saja.

Penelitian oleh Tiffany (2020) tentang "Pengaruh Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs. Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung" menghasilkan temuan bahwa terdapat pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik pada 40 Siswa di MTs Al- Jam'iyatul Washliyah Tembung yang signifikan. Terdapat juga hasil penelitian dari Saputra dan Sowanya (2020) tentang "Hubungan Antara Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas X Yogyakarta Yang Juga Bekerja" dengan 60 subyek penelitian menunjukkan bahwa pada kategori sedang. Yahya dan Harry (2018) melakukan penelitian dengan judul "Burnout Sebagai Implikasi Konflik Peran Ganda (Pekerjaan – Kuliah) Pada Mahasiswa yang juga bekerja di Kota Makassar" dengan 239 subjek penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara konflik peran dengan burnout. Sedangkan dalam penelitian

Roza (2018) pada siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan untuk korelasi student burnout dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi, akan tetapi korelasinya dalam kategori rendah. Penelitian Rozzaqyah (2021) pada 81 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya melihat hubungan kejenuhan belajar dalam jaringan dengan prokrastinasi akademik. Sebagian besar mahasiswanya dapat dikatakan memiliki kelelahan belajar dalam jaringan.

Berdasarkan pada pemaparan diatas, peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian kembali dengan tujuan melihat pengaruh burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang juga bekerja. Perbedaan penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang bekerja. Sebelumnya, penelitian pada mahasiswa yang juga bekerja hanya dilakukan dengan tujuan melihat adanya hubungan antara burnout dengan prokrastinasi akademik. Sejauh ini belum terdapat penelitian yang melihat adakah pengaruh burnout terhadap prokrastinasi pada mahasiswa yang juga bekerja untuk mengetahui seberapa besar faktor burnout sebagai referensi adanya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang juga bekerja dengan lokasi yang berbeda yakni di Universitas X Jakarta.

### **Metode**

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Universitas X Jakarta yakni 33.496 mahasiswa yang tercatat di PDDikti tahun 2020. Dengan sampel mahasiswa dari Universitas X Jakarta yang juga sebagai pekerja. Teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan metode accidental sampling. Accidental sampling dipilih peneliti karena untuk kemudahan mendapatkan sampel di masa pandemi akan tetapi tidak lepas dari kesesuaian variabel penelitian. Bersifat bebas atau ketidak sengajaan tanpa batasan kriteria khusus gender, usia, tingkatan semester dan lainnya. Dalam penelitian ini, kriteria yang dianggap sesuai meliputi:

- Mahasiswa dari Universitas X yang sambil bekerja
- Mahasiswa yang mendapatkan akses / link untuk mengisi survey
- Mahasiswa yang kuliah sambil kerja mengalami kondisi burnout

Sampel pada penelitian ini adalah 203 partisipan berdasarkan perhitungan Gpower.

Skala pengukuran prokrastinasi akademik yang digunakan berdasarkan adaptasi dari alat ukur PASS-1 (Procrastination Assessment Scale-Students) oleh Syifa (2020). Skala pengukuran burnout yang digunakan berdasarkan adaptasi dari MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-Student Survey) oleh Rahmaputri (Ulfa, S. & Melani, 2021). Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan menyebarkan kuesioner melalui google form. Sedangkan analisa data menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 22.

### Hasil

Penelitian ini dilakukan pada 203 responden dengan kriteria yakni mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas X Jakarta. Dengan tujuan untuk melihat adakah pengaruh yang signifikan antara burnout dan prokrastinasi akademik. Hasil deskriptif untuk variabel burnout menghasilkan nilai skor tertinggi (maximum) sebesar 85. Sedangkan untuk nilai skor terendah (minimum) itu sendiri sebesar 26. Dengan rerata (mean) sebesar 49,71 dan standar bakunya (standar deviasi) adalah 11,187. Untuk variabel prokrastinasi akademik, hasil nilai skor tertinggi (maximum) sebesar 59. Sedangkan untuk nilai skor terendah (minimum) adalah 21. Dengan rerata (mean) sebesar 38,89 dan standar bakunya (standar deviasi) adalah 6,922. Dari 203 responden yang merupakan mahasiswa dan pekerja, sebagian besar memiliki burnout dan melakukan prokrastinasi akademik pada kategori yang sedang.

Data yang dihasilkan dari uji hipotesis sebelumnya telah dilakukan uji prasyarat atau uji asumsi. Dalam hal ini, uji asumsi menghasilkan data yang berdistribusi secara normal nilai (Sig. Kolmogorov-Smirnov Test adalah  $0,200 > 0,05$ ), data yang ada dalam penelitian ini pun sudah setara atau homogen (Sig. sebesar  $0,353 > 0,05$ ) dan data pada kedua variabel baik burnout ataupun prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear (Sig. *Deviation from linearity* yakni  $0,617 > 0,05$ ). Serta kedua variabel memiliki hubungan atau korelasi (Sig. sebesar  $0,000 < 0,05$ ) sehingga uji hipotesis pun dapat dilakukan. Dari analisis regresi linear sederhana, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh secara signifikansi antara burnout dan prokrastinasi akademik. Variabel burnout dapat memprediksi atau mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik hanya sebesar 15,1%. Dan sisanya dipengaruhi oleh variabel atau faktor lainnya.

### Diskusi

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari burnout terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hasilnya hipotesis yang diajukan dalam awal penelitian diterima. Dimana variabel burnout dapat memprediksi atau mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik hanya sebesar 15,1%. Dan sisanya dipengaruhi oleh variabel atau faktor lainnya. Faktor atau variabel lain bisa stress, regulasi diri, gaya pengambilan keputusan dan sebagainya. Stres bisa berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, dimana stres pada mahasiswa bisa terjadi karena beban berlebih, permasalahan dengan teman atau lingkungan sekitar lainnya dapat memicu stres.

Sejalan dengan Burka dan Yuen (Handayani & Nadia, 2017) bahwa penundaan dapat semakin meningkatkan stress begitupun sebaliknya. Kemudian, regulasi diri dianggap penting bagi mahasiswa yang bekerja karena memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mempunyai dua fokus yang berbeda, artinya pengaturan dari banyaknya stimulus keduanya pun harus baik. Sehingga perlu adanya kemampuan kendali diri dalam berperilaku agar keberlangsungan antara kuliah dan bekerja tidak terganggu (Wardani & Mayrena, 2019). Selain itu, gaya pengambilan keputusan juga tidak kalah penting karena berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Gaya pengambilan keputusan dapat mengurangi penundaan, karena dalam hal ini mahasiswa akan secara cepat mengambil keputusan dan tindakan dari berbagai pilihan untuk mendapatkan hasil atau tujuan yang dibuat. Sehingga mengabaikan berbagai kesempatan yang dapat menjadi pemicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik (Handayani & Nadia, 2017).

Karena nilai skor koefisien pada variabel burnout bertanda positif (0,241) dapat dikatakan searah, Dimana jika adanya peningkatan pada burnout maka prokrastinasi akademik pun akan meningkat. Sebaliknya, jika terjadi penurunan pada burnout maka prokrastinasi akademik pun akan menurun. Hal ini dikarenakan salah satu bentuk perilaku yang menunjukkan kelelahan adalah menunda tugas (Utari,2020). Sehingga kelelahan dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Kelelahan merujuk pada perasaan lelah secara emosional, depersonalisasi dengan memberikan respon negatif acuh atau keinginan dan penurunan prestasi diri atau pencapaian diri dengan kecenderungan inefisien terhadap dirinya seperti frustrasi, merasa tidak mampu



melakukan suatu tugas, merasa tidak efektif dan memberikan evaluasi negatif terhadap dirinya (Leitner & Maslach, 2016). Kecenderungan inefisien terhadap diri mengarah pada pikiran irasional sehingga merasa takut, frustrasi dan tidak ada keyakinan dalam diri. Knaus mengatakan bahwa inti dari pikiran irasional adalah konsep rasa takut (Ferrari dkk, 1995). Dalam hal ini, penghindaran dipilih sebagai alasan karena tidak adanya keyakinan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dosen. Sayangnya, tidak ada upaya yang ditempuh untuk menjawab mampu tidaknya dan tidak mengusahan hal lain jika tidak memiliki kemampuan. Sehingga mulanya hanya sebagai penghindaran untuk memulai mengerjakan tugas, sampai pada akhirnya tertunda dan akibatnya mengalami keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas.

Pada penelitian ini, burnout dalam kategori sedang dimungkinkan karena dari keseluruhan responden lebih dominan yang bekerja secara fulltime dan tidak ada jam lembur kerja namun adanya jam lembur yang tidak menentu seringkali justru menjadikan jam kerja semakin panjang karena jam lembur kerja yang tidak terduga. Leitner & Maslach dkk (2016) memaparkan bahwa burnout dikonstruksikan adanya kelebihan beban kerja dengan kondisi kerja yang kronis (kurang baik) dan jam kerja yang sangat panjang menjadikan kesempatan waktu untuk beristirahat menjadi sedikit dan tidak berkualitas. Jam kerja yang panjang menjadikan waktu untuk mengerjakan tugas perkuliahan terasa singkat. Energi saat menjumpai tugas perkuliahan pun sudah terkuras sehingga mahasiswa yang bekerja menunda tugas kuliah untuk keesokan harinya. Akibatnya, tugas pun menjadi bertumpuk dan pengerjaan tugas kuliah menjadi asal jadi atau tidak maksimal. Tugas yang tertimbun akan semakin menjadi beban bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Pengulangan rutinitas yang padat di kerjaan disertai tugas kuliah yang tertumpuk namun waktu pengumpulannya dibatasi tak juga teratasi. Sehingga fokus antara kerja dan kuliah sangat dituntut karena ketidakseimbangan antara energi yang dikeluarkan dengan sumber daya pada individu tidak tercukupi kemudian menimbulkan rasa lelah tak kunjung pulih.

Selain itu, responden juga didominasi oleh mahasiswa pekerja yang masa kerja atau lamanya bekerja lebih dari 2 tahun. Karena dalam kurun waktu lebih dari 2 tahun, maka penyesuaian terhadap pekerjaan pun masih perlu ditingkatkan. Hal ini sejalan dengan

penemuan Putri, Zulkaida & Rosmasuri (2019) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada karyawan yang mengalami burnout jika dilihat dari masa kerjanya. Dimana kecenderungan burnout lebih mudah beresiko pada masa kerja awal (0-5 tahun) karena membutuhkan penyesuaian terhadap pekerjaan. Dalam hal ini, mahasiswa yang bekerja juga dituntut untuk menyesuaikan diri (emosional dan kognitif) terhadap perkuliahan. Terutama penyesuaian dalam mengatur waktu, mengingat dalam perkuliahan terdapat berbagai tugas dan tanggungjawab yang harus dikerjakan. Karena kuliah dan bekerja merupakan dua peran dengan fokus yang berbeda namun keduanya harus dikerjakan secara seimbang. Hal ini pun sejalan dengan hasil penelitian oleh Lusi (2021) menjelaskan apabila mahasiswa mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik maka berpotensi menjadi tangguh dan mau berjuang menghadapi tuntutan-tuntutan kerja dan kuliah.

Kemudian, dari keseluruhan 203 responden didapati 151 atau 74,4% responden mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori yang sedang. Sedangkan sisanya, yakni 26 responden atau 16,9% mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi. Dan prokrastinasi akademik yang rendah hanya 22 atau 14,3% responden. Dalam hal ini disebabkan oleh adanya burnout, dimana beban kerja yang berlebih ditambah dengan beban tugas perkuliahan menjadi tekanan dan berujung pada kelelahan sehingga sulit membagi fokus pada kuliah dan kerja. Sejalan dengan itu, Saputra & Sowanya (2020) mengatakan dalam penelitiannya bahwa adanya faktor penyebab yang melatar belakangi individu melakukan prokrastinasi akademik adalah karena mengalami kelelahan secara emosional. Kondisi kelelahan secara emosional merupakan salah satu tanda atau indikator dari burnout. Selaras dengan Leatz dan Stolar bahwa indikator burnout meliputi kelelahan fisik, kelelahan mental, kelelahan emosional dan penghargaan diri yang rendah (Amelia dan Zulkarnain, 2005., Saputra & Sowanya, 2020).

Hal ini pun selaras dengan temuan Balkis (2013) bahwa prokrastinasi akademik dan burnout memiliki hubungan yang positif. Selain itu, dilakukan uji pengembangan dimana burnout dapat menjadi prediktor prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik akan meningkat jika burnout meningkat. Dengan waktu yang padat dan sibuk, mahasiswa yang bekerja mengalami dilema harus menyelesaikan tugas mana yang lebih dulu agar tidak terbentur antara tugas pekerjaan dengan tugas kuliah. Berdasarkan hasil wawancara dengan

mahasiswa yang bekerja di Universitas X, sebagian besar mengatakan bahwa penundaan akademik dilakukan karena kelelahan akibat rutinitas di kerjaan yang padat, ditambah tugas pekerjaan yang mengharuskan lembur dengan jam yang tidak menentu sehingga untuk belajar atau mengerjakan tugas kuliah hanya menggunakan waktu dan energi yang tersisa.

Mahasiswa yang bekerja cenderung bimbang dan berpikir secara irrasional disertai khawatir dalam pengambilan keputusan atau mengalami keraguan karena tidak dapat memproses informasi secara efektif ketika meningkatnya beban kognitif untuk melakukan tugas (Harriot, Ferrari & Dovidio, 1996, Ferrari, 2001). Hal ini menyebabkan materi perkuliahan sukar diterima atau dipahami sehingga timbul perasaan ketidakefektifan dalam diri seperti tidak akan mampu mengerjakan tugas, takut gagal dan kurang percaya diri (Steel, 2007). Proses perkuliahan menjadi kurang maksimal, kurang konsentrasi/kurang fokus terkadang merasa malas dan tak jarang seringkali merasa mengantuk baik dalam proses pembelajaran maupun proses pengerjaan tugas kuliah. Lalu, perasaan emosional yang muncul akibat kelelahan merujuk pada rasa frustrasi dan keputusasaan yang memicu munculnya respon negatif pertahanan diri berupa penghindaran (Leitner & Maslach.,2016, Yang, 2004). Penghindaran dilakukan dengan keengganan atas suatu tugas yang dalam hal ini adalah tugas dan tanggungjawab sebagai mahasiswa.

Mahasiswa yang bekerja cenderung melakukan penundaan akademik seperti izin/alfa dalam kehadiran kelas, mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan yang sudah ditentukan, terlambat atau tidak mengumpulkan tugas. Law (Saputra & Sowanya, 2020) berpendapat mahasiswa dengan burnout yang tinggi akan melewatkan kehadiran di kelas (absen), tugas perkuliahan juga tidak dikerjakan, mendapatkan nilai buruk saat ujian hingga berpotensi di berhentikan atau dikeluarkan dari kampus. Dalam keterbatasan waktu, tugas yang dikerjakan nanti-nanti akan tertunda dan semakin menumpuk sehingga pengerjaan pun dibawah tekanan dan mengakibatkan kualitas yang buruk namun menguras energi yang jauh lebih ekstra. Kemudian dampaknya, proses pengerjaan tugas pun menjadi lamban dan membuang waktu sia-sia.

Ada beberapa penjelasan lain, mahasiswa yang memiliki kesibukan bekerja kewalahan membagi waktu yang mengakibatkan mereka mengalami ketegangan secara emosional dan

kognitif karena dituntut harus seimbang pada dua fokus yakni pekerjaan dan kuliah. Perasaan kewalahan yang tidak teratasi membuat rasa jenuh dan kelelahan. Rasa bosan yang dihasilkan membuat mahasiswa mengesampingkan tugas perkuliahan dengan alasan menunggu mood atau perasaan lebih baik dengan mengerjakan suatu hal lain seperti tidur dan melakukan hal yang disukai atau yang dianggap menyenangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Tifarani (2020) yang menyatakan bahwa burnout muncul karena beban tugas yang dianggap berlebihan sehingga timbul keengganan untuk mengerjakan tugas dan lebih memilih mengerjakan hal yang menurutnya dianggap menyenangkan. Dalam hasil wawancara pada mahasiswa yang bekerja, terdapat beberapa mahasiswa yang menganggap bahwa menonton drama dan *variety show* korea atau scrolling media sosial sebagai hal lain yang menyenangkan. Memilih melakukan suatu hal yang tidak berguna atau dianggap menyenangkan merupakan bagian dari aspek perilaku prokrastinasi akademik (Ferrari dkk,1995). Hal ini sesuai dengan Wahyuni (2018) yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh intensitas menonton drama Korea terhadap prokrastinasi akademik. Pelajaran dan tugas akademik serta kegiatan akademik lain seperti ekstrakurikuler dianggap terlalu banyak, berat dan menjadi beban sehingga menonton drama Korea dianggap penghilang rasa penat sebagai hiburan.

Alasan lain yang menarik ditemukan dari hasil wawancara pada mahasiswa yang bekerja, penundaan akademik dilakukan karena merasa semakin jenuh/lelah akibat adanya proses perkuliahan secara online yang membuat materi perkuliahan sukar dipahami, tidak menyukai cara mengajar dosen dan tugas yang dianggap sulit. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Rozzaqyah (2021) bahwa sebagian besar mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik karena kejenuhan belajar secara daring selama masa pandemi.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan dari analisis data terkait fenomena yang dibahas, hipotesis untuk pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas X Jakarta dapat disimpulkan bahwa didapati adanya pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik. Burnout memprediksi prokrastinasi akademik sebesar 15% yang sifatnya positif atau searah, sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Artinya, mahasiswa yang bekerja mengalami burnout akan memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik.

### **Saran**

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik penelitian yang sama, perlu menggunakan variabel lain seperti self awareness, motivasi, daya juang dan lainnya. Dengan metode sampel lain seperti random sampling. Kemudian, terjun lapangan untuk mendampingi responden saat pengisian kuesioner dan mengobservasi responden secara langsung serta mengumpulkan data tambahan kepada berbagai pihak yang bersangkutan. Kemudian, perlu menindaklanjuti data dalam jangka panjang untuk melihat sebab akibat lebih dalam sehingga dapat melihat faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti baik internal maupun eksternal.

Bagi Universitas, perlu adanya program belajar yang tepat untuk mahasiswa yang bekerja dengan berorientasi pada proses dan motivasi belajar guna menekan kelelahan dan prokrastinasi akademik mahasiswa melalui peningkatan pemanfaatan forum diskusi belajar secara aktif dan terbuka antara dosen dan mahasiswa sehingga proses belajar menjadi lebih efektif. Selain itu, perlu adanya sosialisasi berkala terkait pemanfaatan sumber daya penunjang belajar yang tersedia bagi mahasiswa yang bekerja seperti layanan kampus, perpustakaan, laboratorium dan lainnya. Dan diperlukan fasilitas layanan bimbingan konseling secara langsung/tidak langsung bagi mahasiswa yang bekerja guna mencegah atau mengurangi adanya kelelahan dan prokrastinasi akademik.

Bagi mahasiswa, perlu adanya strategi dalam mengelola tugas tanggungjawab sehingga dua peran sebagai mahasiswa dan pekerja tidak memicu munculnya kelelahan dan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan juga kesadaran bagi masing-masing mahasiswa akan pentingnya berkomitmen terhadap tugas dan tanggungjawab seperti membangun pikiran positif, membuat kelompok diskusi dengan teman, memberikan hadiah atau hukuman bagi diri sendiri, mengingat efek negatif yang ditimbulkan dan memanfaatkan sumber daya belajar baik di kampus maupun diluar kampus. Selain itu, mahasiswa yang bekerja dapat mengikuti pelatihan atau seminar yang berkaitan dengan kelelahan dan prokrastinasi akademik.

### **Daftar Pustaka**

Amelia, R & Zulkarnain .(2005). Konsep Diri dan Tingkat Burn Outpada karyawan yang bekerja di Instansi Pelayanan Masyarakat. Psikologika (19),41-49.

- Balkis (2013). The Relationship Between Academic Procrastination and Student's Burnout. Hacettepe University Journal of Education, 28(1), 68-78. <https://www.researchgate.net/publication/256627310> THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC PROCRASTINATION AND STUDENTS' BURNOUT
- Ferrari, J.R., Jonson, J.L., & Mccown, W.G. (1995). Procrastination And Task Avoidance : Theory, Research And Treatment. New York : Plenum Press.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on ? working best under pressure? European Journal of Personality, 15(5), 391–406. doi:10.1002/per.413
- Handayani, SW & Nadia, A. (2017). Pengaruh Gaya Pengambilan Keputusan Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Psikovidya, 21(1), 50-65. DOI: <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v21i1.66>
- Harriot, J.S., Ferrari, J.R., & Dovidio, J.F. (1996). Distractability, daydreaming and self-critical cognition as determinants of indecision. *Journal of Social Behaviour & Personality*, 11(2), 337-344.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. doi: [10.1002/wps.20311](https://doi.org/10.1002/wps.20311)
- Lusi (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *MEDIAPSI*, 7(1), 5-16. DOI : <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya pada Aktifitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/penelitian/Elma%20Mardelina%20dan%20Ali%20Muhson%20\(2017\)%20Mahasiswa%20Bekerja.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/penelitian/Elma%20Mardelina%20dan%20Ali%20Muhson%20(2017)%20Mahasiswa%20Bekerja.pdf)
- Orpina, S. & Sowanya, A.,P. (2019). Self-efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130, DOI: 10.30653/001.201932.93
- Putri, L.A.Z, Zulkaida, A., & Rosmasuri, P.A. (2019). Perbedaan Burnout Pada Karyawan Ditinjau dari Masa Kerja. *Jurnal Psikologi* 12(2), 157-168.
- Roza (2018). Hubungan Antara Student Academic Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan. Retrieved from Universitas Sumatera Utara Medan. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/10208>
- Rozaqqyah (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar dalam Jaringan dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, (8)1, 8-17. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index>
- Saputra, Y.A.A. & Sowanya, A.P. (2020). Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas X Yang Bekerja. Retrieved from Universitas X Yogyakarta. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/4260/3/BAB%20II.pdf>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <http://hdl.handle.net/1880/47914>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. doi:10.1037/0022-0167.31.4.503

- Suhadianto & Nindia, P. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10(2), 204-223.
- Tifarany, A. (2020). Pengaruh Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs. Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung. Retrieved from UIN Sumatera Utara Medan <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/9985>
- Tegar, S.A. (2019). Problematika Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu "PART TIME". Retrieved from Universitas Muhammadiyah Sumatera. <http://eprints.ums.ac.id/82213/10/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Trisnu, C.G. RP. (2017). Peran Role Stress dan Burnout terhadap Professional Commitment Karyawan PT. Buana Inti Permai Denpasar. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 6 (11), 6298-6323.
- Ulfa, S. & Melani, A. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap *Burnout* Dan Perbedaannya Berdasarkan Gender (Studi Empiris Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi). *Journal of Psychology, Religion and Humanity*, 3(1). <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1651>
- Yahya, D., S. & Harry, Y. (2018). Burnout Sebagai Implikasi Konflik Peran Ganda (Pekerjaan-Kuliah) Pada Mahasiswa Yang Bekerja di Kota Makasar. *E-Jurnal Stienobel Indonesia*, 564-573  
<https://ejurnal.stienobelindonesia.ac.id/index.php/akmen/article/view/517>
- Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301. doi:10.1016/j.ijedudev.2003.12.001
- Wahyuni, S. R. (2018). Pengaruh intensitas menonton tayangan drama korea terhadap prokrastinasi akademik pada siswi MAN 2 Model Banjarmasin. Skripsi. Universitas Islam Negeri Antasari : Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
- Wardani, AK & Mayrena, N. (2019). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Regulasi diri dan Adversity Quotient pada Mahasiswa yang Bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(1), 14-21. DOI:10.14421/jpsi.v7i1.1665