

ANTARA LELAH DAN DUKUNGAN: BAGAIMANA *ACADEMIC BURNOUT* DAN *FAMILY SUPPORT* MEMPENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

Iin Yulianti¹, Novi Sundari², Erni Zuliana³
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung¹²³

e-mail:
iinyulianti@radenintan.ac.id

Abstract

Academic procrastination is a common problem faced by many students, including university students. This study was motivated by the phenomenon of academic procrastination among university students, which is presumed to be influenced by internal factors such as academic burnout and external factors such as family support. The purpose of this study was to examine the relationship between academic burnout and family support with academic procrastination among university students. This study employed a quantitative approach using multiple regression analysis. The sampling technique used was purposive sampling, involving 67 university students in Indonesia as participants. Data were collected using three instruments: the Academic Procrastination Scale, the Academic Burnout Scale, and the Family Support Scale. Data analysis was conducted using JASP for Windows version 0.19.1.0. The results revealed a significant simultaneous relationship between academic burnout and family support with academic procrastination ($R = 0.366$; $F = 4.953$; $p < 0.05$), with an effective contribution of 13.6%. Partially, there was no significant positive relationship between academic burnout and academic procrastination (effective contribution = 3.9%). In contrast, a significant negative relationship was found between family support and academic procrastination (effective contribution = 9.7%). The findings indicate that family support plays a more dominant role in reducing academic procrastination among university students compared to academic burnout.

Keywords: *Academic burnout, Family Support, Academic Procrastination, Students.*

Abstrak

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sering dihadapi oleh banyak pelajar termasuk mahasiswa. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang diduga dipengaruhi oleh faktor internal seperti *academic burnout* dan faktor eksternal seperti *family support*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dan *family support* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi berganda. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan sampel sebanyak 67 mahasiswa di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen, yaitu skala prokrastinasi akademik, skala *academic burnout*, dan skala *family support*. Data analisis menggunakan bantuan software JASP for windows 0.19.1.0. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan simultan yang signifikan antara *academic burnout* dan *family support* dengan prokrastinasi akademik ($R=0,366$; $F = 4,953$; $p < 0,05$) dengan sumbangan efektif sebesar 13,6%. Secara parsial, tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik (sumbangan efektif 3,9%). Sebaliknya, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara *family support* dengan prokrastinasi akademik (sumbangan efektif 9,7%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah *family support* memiliki peran yang lebih dominan dalam menekan angka prokrastinasi akademik pada mahasiswa dibandingkan dengan *academic burnout*.

Kata Kunci: *Academic burnout*, *Family Support*, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah seseorang yang mengikuti pendidikan pada satu jenis perguruan tinggi seperti universitas yang masih aktif belajar, mahasiswa seringkali dianggap memiliki kecerdasan tingkat tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kecerdasan dalam perencanaan (Iskandar, 2023). Dalam mengemban perannya sebagai mahasiswa individu akan selalu dihadapkan dengan tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan (Syukur, Awaru & Megawati, 2020). Sekiranya ada enam tugas akademik yang harus dilakukan mahasiswa dalam menjalankan masa perkuliahan, antara lain tugas menulis laporan atau makalah, belajar untuk menghadapi ujian, membaca, menghadiri pertemuan kelas, tugas administratif dan kinerja akademik secara keseluruhan Solomon & Rothblum dalam (Astuti et al., 2021).

Tugas yang didapatkan dalam proses perkuliahan haruslah dikerjakan dan diselesaikan sebagai bentuk tanggung jawab mahasiswa terhadap proses perkuliahannya. Dalam proses mengerjakan tugas-tugas perkuliahan seringkali mahasiswa di hadapkan dengan berbagai hambatan baik itu dalam diri maupun dari luar diri individu. Salah satu

penghambat proses penyelesaian kuliah tepat waktu pada mahasiswa bisa disebabkan oleh banyak faktor, seperti kurangnya dukungan dan pengawasan dari orangtua (Iskandar, 2023) serta munculnya perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas pada diri individu (Ananti et al., 2024). Sehingga menyebabkan tidak terselesaikanlah tugas-tugas dan tanggung jawab individu tersebut pada perkuliahannya yang menyebabkan keterlambatan dalam proses akademik mahasiswa itu sendiri.

Fenomena prokrastinasi akademik ini sudah ada sejak lama, dan seiring perkembangan zaman isu prokrastinasi menjadi penting diteliti karena frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi (Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013). Terbukti dari banyaknya penelitian- penelitian terdahulu yang mengangkat isu prokrastinasi seperti pada penelitian Ellis & Ozer dalam (N. I. Putri & Edwina, 2020) memperkirakan ada sekitar 70% sampai 95% mahasiswa di Amerika Serikat yang melakukan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas akademiknya. Penelitian Steel dalam (Astuti et al., 2021) menemukan hasil ada sekitar 80-90% mahasiswa terlibat dalam prokrastinasi dan 75% diantaranya

mengakui dirinya sebagai prokrastinator sebutan bagi orang yang suka menunda-nunda mengerjakan tugas.

Prokrastinasi akademik ini juga terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia seperti pada penelitian Sholelah, Sangka & Hamidi (2024) yang menyebutkan bahwa ada sekitar 55% mahasiswa pada Prodi Akuntansi Universitas Sebelas Maret yang sering melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda menyelesaikan tugas kuliahnya, serta 45% mahasiswa lainnya sering melakukan prokrastinasi pada saat belajar menghadapi ujian. Pada penelitian lainnya yakni penelitian yang dilakukan Rohaeni & Coralia (2024) menemukan hasil ada sekitar 65,3% mahasiswa atau sekitar 213 dari 326 mahasiswa kota Bandung memiliki perilaku prokrastinasi akademik saat mengerjakan skripsi.

Selanjutnya ada penelitian Rahayu, Putri & Putri (2024) yang menjelaskan bahwa ada sekitar 40,6% mahasiswa lebih memilih melakukan prokrastinasi akademik atau menunda untuk mengerjakan tugas perkuliahan dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang tidak memiliki hubungan sama sekali dengan tugas perkuliahan. Dalam hal ini mahasiswa sering melakukan penghindaran tugas karya ilmiah atau tugas akhir karena

dianggap sebagai tugas yang sulit dikerjakan maupun diselesaikan. Hal ini sejalan dengan Mardiani, Zulaihati & Sumiati (2021) dalam penelitiannya yang menyebutkan perilaku prokrastinasi akademik yang paling umum dilakukan oleh mahasiswa adalah menunda mengerjakan tugas yang sulit.

Perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni faktor internal yang bersumber dari diri individu, dan faktor eksternal yang bersumber dari lingkungan sekitar individu. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah kondisi fisik ataupun kondisi psikologi individu, pola pengasuhan orang tua, serta kondisi lingkungan sekitar yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik (ferrarri et al. 1995). Selain itu hal lain yang dapat mempengaruhi mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi adalah motivasi belajar dalam diri mahasiswa (D. Putri & Dewi, 2021), tingkat stres akademik dalam diri mahasiswa dan *burnout* akademik. (A'yunina & Abdurrohman, 2019)

Academic burnout merujuk pada kelelahan mental, emosional dan fisik yang dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang berlebihan (Dinata & Fikry,

2023). *Academic burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa akan menyebabkan kelelahan dalam belajar, demi mengatasi rasa jenuh atau *burnout* akademik tersebut biasanya seseorang menghindari stres (Hasbillah & Rahmasari, 2022) mencari peralihan dengan aktivitas yang menyenangkan atau lebih menghibur dan menunda-nunda pekerjaan (Ulum, 2016). Akibat dari menunda-nunda (prokrastinasi akademik) inilah akan menyebabkan penumpukan tugas-tugas akademik (*work overload*), banyaknya penumpukan tugas yang diterima individu melebihi kemampuan yang dimilikinya akan menyebabkan seseorang tak berdaya dan berujung pada *burnout* akademik (Hasbillah & Rahmasari, 2022).

Faktor lain yang mendorong munculnya prokrastinasi akademik adalah *Family Support* dukungan keluarga atau dukungan sosial (Fun et al., 2021). Para mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan masa perkuliahan juga membutuhkan dukungan khusus dari keluarga sebagai bentuk pencegahan dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik itu sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Drajat et al. (2021) yang menyatakan bahwa tingginya prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh *Family*

Support, oleh sebab itu *Family Support* dibutuhkan agar dapat memotivasi dan membangun semangat belajar dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab pendidikan mahasiswa. Oleh sebab itu dukungan keluarga atau *Family Support* sangat dibutuhkan bagi setiap anggotanya. Lebih lanjut Satriantoro & Wibowo (2022) menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga atau *Family Support* merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang dan kepedulian untuk orang lain serta merupakan dukungan sosial pertama yang diterima oleh individu. Dengan adanya dukungan tersebut diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi setiap anggotanya sehingga dapat meningkatkan semangat, fokus dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Puspitanigrum, 2018).

Fenomena prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa ini juga ditemui oleh peneliti saat melakukan pra-riset kepada subjek yang merupakan 3 mahasiswa yang berasal dari 3 universitas berbeda yakni (Inisial D, A, F). Ketiganya mengaku bahwa prokrastinasi akademik sering kali mereka lakukan. Mahasiswa D mengaku alasannya menunda-nunda mengerjakan tugas adalah karena terkadang di satu hari ada 4 mata kuliah

yang mendapatkan tugas. Hal ini membuat D merasa kesulitan untuk mengerjakan setiap tugasnya dan mengalami kelelahan sehingga membuat D akhirnya menunda tugas yang dianggap sulit kemudian baru mengerjakan tugas yang mudah. Tugas yang didapatkan ada yang selesai tepat waktu, ada pula yang tidak selesai tepat waktu.

Lain hal dengan mahasiswa A, mahasiswa A mengaku suka menunda-nunda tugas dikarenakan tugas yang didapat terlalu sulit dipecahkan dan tidak adanya suport dari orang sekitar. Sehingga membuat A kesulitan dalam proses pengerjaan tugas. Jika ada tugas yang A pahami, maka A akan segera mengerjakan tugasnya, namun jika A kurang memahami tugas yang diberikan, A akan memilih mengerjakan tugas mendekati *deadline* atau sesuai dengan *mood* pada saat itu. Selanjutnya ada mahasiswa F yang mengaku pernah atau bahkan hampir di setiap tugas yang didapat melakukan prokrastinasi akademik atau menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas. Mahasiswa F cenderung meremehkan durasi pengerjaan tugas dan berpikir “masih ada waktu” padahal kenyataannya tidak sehingga F sering tertinggal dan tidak bisa menyelesaikan

tugas tepat waktu.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti menduga kebiasaan menunda-nunda tugas (prokrastinasi akademik) dapat memicu akumulasi beban kerja yang berlebihan (work overload). Ketika tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan secara bertahap justru ditunda hingga menumpuk, individu akan dihadapkan pada tekanan akademik yang melebihi kapasitas dirinya. Kondisi ini tidak hanya menguras energi fisik dan mental, tetapi juga dapat memunculkan perasaan kewalahan, cemas, hingga kehilangan motivasi. Dalam jangka panjang, tekanan yang terus-menerus tanpa disertai manajemen waktu yang baik akan meningkatkan risiko terjadinya burnout akademik, yakni kondisi kelelahan emosional dan kehilangan semangat dalam menjalani aktivitas akademik.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengulas lebih detail secara ilmiah terkait fenomena di atas dengan judul “Hubungan *Academic Burnout* Dan *Family Support* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan tahun 2021,

2022, 2023 berjumlah 299 mahasiswa, dengan karakteristik pernah melakukan perilaku prokrastinasi akademik (perilaku menunda-nunda menyelesaikan maupun mengerjakan suatu tugas perkuliahan). Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu agar penelitian berjalan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Sahir, 2022) Berdasarkan teknik tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 67 mahasiswa.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data menggunakan skala *Likert*. Skala prokrastinasi akademik yang akan digunakan pada penelitian ini merupakan skala yang di adopsi dari penelitian (Rina, 2021) dengan nilai koefisien reliabilitas 0,990 yang didasarkan pada aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh (Ferrari et al., 1995). *Academic Burnout* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala modifikasi dari penelitian Illah (2022) yang disusun berdasarkan aspek-aspek *burnout akademik* dari teori Maslach dalam (Schaufeli et al., 2002). Pada uji validitas instrumen ini dilakukan

dengan teknik korelasi aitem-total (corrected item-total correlation), di mana aitem dinyatakan valid jika memiliki koefisien korelasi $> 0,250$. Hasil uji validitas menunjukkan indeks daya beda aitem bergerak dari nilai 0,225 hingga 0,491, dengan total 13 aitem dinyatakan valid dan 2 aitem gugur dari 15 aitem pertanyaan yang tersedia. Sementara itu, uji reliabilitas skala ini menghasilkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,739, sehingga instrumen ini dikategorikan reliabel. Selanjutnya skala *family support* digunakan untuk mengetahui tingkat dukungan keluarga pada subjek. Skala ini merupakan hasil adaptasi dari penelitian (Rahma, 2021) yang didasari oleh aspek aspek *family support* Sarafino & Smith (2010). Validitas instrumen ini juga di uji menggunakan teknik korelasi aitem-total dengan batas signifikansi $>0,250$ yang menghasilkan rentang nilai indeks daya beda sebesar -0,009 sampai 0,650. Dari 29 aitem yang diauji, terdapat 19 aitem yang valid dan 10 aitem yang gugur. Nilai koefisien reliabilitas untuk skala *Family Support* ini sebesar 0,835. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda menggunakan bantuan *software JASP for windows 0.19.1.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

a. Hasil Uji Validitas Variabel

Prokratsinasi Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,861	42

No.	Aspek	No. Aitem	Nilai Koefisien	Keterangan
1	Penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas	2	0,273	Valid
		4	0,158	Tidak Valid
		6	0,191	Tidak Valid
		8	0,252	Valid
		1	0,325	Valid
		3	0,286	Valid
		5	0,387	Valid
		7	0,385	Valid
		9	0,424	Valid
		10	0,317	Valid
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	12	0,318	Valid
		14	0,539	Valid
		11	0,279	Valid
		13	0,449	Valid
		15	0,394	Valid
		16	0,309	Valid
		17	.388	Valid
		18	.437	Valid
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan realitas	19	.377	Valid
		21	.496	Valid
		23	.396	Valid
		25	.293	Valid
		27	.446	Valid
		20	.362	Valid
		22	.419	Valid
		24	.290	Valid
		26	.307	Valid
		28	.284	Valid
4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	29	.254	Valid
		31	.334	Valid
		33	.528	Valid
		35	.217	Tidak Valid
		37	.266	Valid
		39	.288	Valid
		40	.159	Tidak Valid
		30	.515	Valid
		32	.464	Valid
		34	.287	Valid
36	.248	Tidak Valid		
38	.141	Tidak Valid		
41	.415	Valid		
42	.211	Valid		
Total Aitem		42		

b. Hasil Uji Validitas Variabel

Academic Burnout

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,739	15

No.	Aspek	No Aitem	Nilai Korelasi	Keterangan
1.	<i>Exhaustion</i>	1	0,264	Valid
		4	0,468	Valid
		7	0,242	Tidak Valid
		10	0,411	Valid
		13	0,363	Valid
2.	<i>Cynicism</i>	2	0,279	Valid
		5	0,225	Tidak Valid
		11	0,335	Valid
		14	0,280	Valid
		3	0,353	Valid
3.	<i>Inefficacy</i>	6	0,425	Valid
		8	0,312	Valid
		9	0,323	Valid
		12	0,421	Valid
		15	0,491	Valid
Total aitem		15		

c. Hasil Uji Coba Skala Family Support

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,835	29

No	Aspek	No Aitem	Nilai Korelasi	Keterangan
1.	Dukungan Emosional	2	0,011	Tidak Valid
		5	-0,009	Tidak Valid
		7	0,323	Valid
		4	0,151	Tidak Valid
		1	0,525	Valid
		3	0,536	Valid
2.	Dukungan Instrumental	6	0,474	Valid
		8	0,003	Tidak Valid
		9	-0,047	Tidak Valid
		12	0,081	Tidak Valid
		10	0,650	Valid
		11	0,639	Valid
		13	0,457	Valid
		14	0,592	Valid
3.	Dukungan penilaian atau penghargaan	15	0,269	Valid
		19	0,294	Valid
		20	0,313	Valid
		21	0,036	Tidak Valid
		16	0,566	Valid
		17	0,600	Valid
4.	Dukungan informasional	18	0,508	Valid
		22	0,509	Valid
		23	0,134	Tidak Valid
		24	0,075	Tidak Valid
		25	0,293	Valid
		27	0,094	Tidak Valid
		26	0,517	Valid
		28	0,570	Valid
		29	0,539	Valid
Total aitem				29

Penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti guna mengetahui hubungan antara *academic burnout* dan *family support* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Responden atau sampel pada penelitian ini sebanyak 67 mahasiswa. Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini peneliti memodifikasi skala prokrastinasi akademik, *academic*

burnout dan *family support*, dimana skala tersebut telah digunakan oleh peneliti sebelumnya.

Pada hasil kategorisasi skor variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa terbagi menjadi tiga kategori, yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Kategorisasi tinggi memiliki rentang nilai yaitu $X > 89$ dengan frekuensi responden sebanyak 7 orang dan presentase sebesar 10% dari 67 responden, Kategorisasi sedang memiliki rentang nilai yaitu $80 < X < 89$ dengan frekuensi responden sebanyak 52 orang dan presentase sebesar 78% dari 67 responden, Kategorisasi rendah memiliki rentang nilai yaitu $X < 80$ dengan frekuensi responden 8 orang dan presentase sebesar 12% dari 67 responden. Dari pemaparan data diatas menjelaskan bahwa variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa masuk ke dalam kategori sedang. Berikut tabel kategorisasi variabel prokrastinasi akademik.

Tabel.1
 Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik

No.	Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	>48	8	12%
2.	Sedang	44 – 48	57	85%
3.	Rendah	<44	2	3%
Total			67	100%

Selanjutnya kategorisasi variabel *Academic burnout* pada mahasiswa terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, rendah. Kategorisasi tinggi memiliki rentang nilai yaitu $X > 48$ dengan frekuensi responden sebanyak 8 orang dan presentase sebesar 12% dari 67 responden. Kategorisasi sedang memiliki rentang nilai yaitu $44 < X < 48$ dengan frekuensi responden sebanyak 57 orang dan presentase 85% dari 67 responden, Kategori rendah memiliki rentang nilai $X < 44$ dengan frekuensi responden sebanyak 2 orang dan presentase sebesar 3% dari 67 responden. Dari pemaparan data diatas maka dapat menjelaskan variabel *academic burnout* pada mahasiswa masuk ke dalam kategori sedang hingga tinggi. Berikut tabel kategorisasi variabel *academic burnout*.

Tabel. 2
Kategorisasi Variabel *Academic Burnout*

No.	Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	>48	8	12%
2.	Sedang	44 – 48	57	85%
3.	Rendah	<44	2	3%
Total			67	100%

Berikutnya pada variabel *family support* pada mahasiswa terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, rendah. Kategorisasi tinggi memiliki

rentang nilai $X > 58$ dengan frekuensi responden sebanyak 5 orang dan presentase sebesar 7% dari 67 responden, Kategorisasi sedang memiliki rentang nilai yaitu $48 < X < 58$ dengan frekuensi responden sebanyak 58 orang dan presentase sebesar 81% dari 67 responden, dan Kategorisasi rendah memiliki rentang nilai yaitu $X < 48$ dengan frekuensi responden sebanyak 8 orang dan presentase sebesar 12% dari 67 responden. Dari hasil data yang diperoleh maka menjelaskan bahwa variabel *family support* pada mahasiswa masuk ke dalam kategori sedang. Hal ini berarti menjelaskan bahwa banyak mahasiswa mendapatkan dukungan dari keluarga pada masa kuliah. Berikut tabel kategorisasi *family support*.

Tabel. 3
Kategorisasi Variabel *Family Support*

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tinggi	>58	5	7%
2.	Sedang	48 – 58	54	81%
3.	Rendah	<48	8	12%
Total			67	100%

Pada penelitian ini dilakukan tiga uji hipotesis, pada uji hipotesis pertama didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dan *family support* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dari uji

hipotesis tersebut diperoleh nilai R sebesar 0,366, nilai F sebesar 4,953 dan nilai signifikansi sebesar 0,010 yang berarti $p < 0,05$. Pada penelitian ini sumbangan efektif kedua variabel independen yaitu *academic burnout* dan *family support* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 13,6%.

Kemudian pada uji hipotesis kedua, peneliti mendapatkan hasil bahwa hipotesis kedua diterima, di mana terdapat hubungan negatif signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Variabel *academic burnout* memberikan sumbangan efektif sebesar 3,9% terhadap variabel prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar 0,192 dengan taraf signifikansi nya sebesar 0,198 ($p > 0,05$). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *academic burnout* tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademi.

Tentunya hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Matthew & Widjaja (2022) dimana pada penelitiannya pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanegara tahap akademik didapatkan hasil p-value sebesar 0,499 sehingga penelitian

tersebut disimpulkan tidak terdapat hubungan antara burnout akademik dengan prokrastinasi akademik. penelitian ini tentunya tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purnomo et al., 2020) menemukan adanya hubungan signifikan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik.

Kemudian pada uji hipotesis ketiga, menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif signifikan antara *family support* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Variabel *family support* memberikan sumbangan efektif sebesar 9,7% terhadap variabel prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,312. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa semakin tinggi *family support* atau dukungan keluarga meningkat, maka prokrastinasi akademik akan menurun. Begitupun sebaliknya jika dukungan keluarga rendah maka prokrastinasi akademik cenderung sedikit meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Simbolon & Simbolon, 2022) pada 62 responden mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021 berdasarkan hasil uji *chi-square* dapat disimpulkan bahwa

terdapat hubungan dukungan keluarga (*family support*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hasil tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Satriantono & Wibowo, 2022) mengenai hubungan antara dukungan sosial orang tua (*family support*) dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini bernilai negatif, hal ini menunjukkan hubungan antara kedua variabel adalah negatif. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial orang tua, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil yang diperoleh oleh peneliti, ditemukan bahwa variabel *academic burnout* dan *family support* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 13,6%. Secara rinci, *academic burnout* memberikan kontribusi efektif sebesar 3,9% terhadap prokrastinasi akademik, kemudian 96,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Sementara itu variabel *family support* memberikan sumbangan efektif sebesar 9,7% terhadap prokrastinasi akademik dan 90,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih signifikan.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengkaji tentang hubungan antara *academic burnout* dan *family support* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hipotesis pertama hasilnya menunjukkan adanya hubungan antara *academic burnout* dan *family support* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sumbangan efektif sebesar 13,6%. Hal ini menunjukkan bahwa *academic burnout* dan *family support* dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 13,6%. Kemudian sisanya yaitu 86,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain atau variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *academic burnout* dan semakin rendahnya *family support* atau dukungan keluarga, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang akan dialami oleh mahasiswa.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini tidak dapat diterima, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Serta hipotesis ketiga dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *family*

support dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan-temuan penelitian sebelumnya dan mendukung teori yang telah ditemukan oleh para ahli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananti, N. A., Rahmah, S. A., Putri, V. D., & Purwantini, L. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Universitas Islam "45" Bekasi. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 121–132. Jurnal.
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169–184. Jurnal.
- A"yunina, H., & Abdurrohimi. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula*, 2(2), 889–897. Jurnal.
- Darajat, A. M., Fedryansyah Syawal, F., & Muliani, R. (2021). *Article Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Prokrastinasi Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Keperawatan*. Jurnal.
- Dinata, W., & Fikry, Z. (2023). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Burnout Akademik pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1438–1445. Jurnal.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and* (C. R. Snyder, Ed.; The Plenum). Plenum Perss. E-book.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26. Jurnal.
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132. Jurnal.
- Illah, A. R. (2022). *Academic Burnout Siswa Kelas XI MIPA SMAN 3 KARAWANG Pada Mata Pelajaran Kimia*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. [Skripsi S1].
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Binsnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 43–52. Jurnal.
- Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2021). Hubungan antara Locus Of Control dan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik

- pada Mahasiswa Akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3579–3592. Jurnal.
- Matthew, C. K., & Widjaja, Y. (2022). Hubungan Antara Burnout dengan Academic Procrastination pada Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Tarumanegara Tahap Akademik. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 7431-7440. Jurnal.
- Putri, D., & Dewi, D. (2021). Hubungan Antara Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh. *Penelitian Psikologi*, 8(8), 72–82. Jurnal.
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140. Jurnal.
- Puspitanigrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 615–625. Jurnal.
- Purnomo, A. W. A., Wibowo, A. E., Kurniawan, K., & Setyorini, S. (2020). The Relationship between Smartphone Addiction, Academic Burnout and Academic Procrastination among University Students During Online Learning. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 81. Jurnal.
- Rahayu, R. P., Putri, A. R. S., & Putri, M. (2024). Indo Green Journal Hubungan Kecemasan Dan manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Indo Green Journal*, 2(1), 10–14. Jurnal.
- Rahma, F. A. (2021). *Hubungan Determinasi Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Perantau*. Universitas Islam Negeri Raden intan Lampung. Skripsi S1.
- Rohaeni, F., & Coralia, F. (2024). Pengaruh Fear of Failure terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Skripsi di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 289–295. Jurnal.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions-Sarafino- E.P. 7ed* (C. Johnson, R. Johnston, & E. McKeever, Eds.; 7th ed.). John Wiley & Sons inc. E-book.
- Satriantono, Y. B., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(1), 1–9. Jurnal.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. Jurnal.
- Sholehah, S., Sangka, K. B., & Hamidi, N. (2024). Pengaruh Self-Regulated Learning Dan motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan

Akuntansi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Tata Arta*, 5(1), 32–44. Jurnal.

Simbolon, P., & Simbolon, N. (2022). Relationship Family Support With Student Procrastination. *Proceedings Annual Conference on Islam, Education, and Humanities*, 10(1), 83–94. Jurnal.

Syukur, M., Octamaya Tenri Awaru, A., & Megawati. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societal*, 5(4), 374–380. Jurnal.

Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. Jurnal. Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1. Jurnal.