

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda mengerjakan tugas atau menunda penyelesaian tugas yang secara sadar dilakukan oleh individu (Muyana, 2018). Prokrastinator dengan sengaja lebih mengutamakan sesuatu yang tidak begitu penting sehingga individu menggunakan waktunya untuk mengerjakan hal yang dianggap lebih menyenangkan seperti berkumpul dengan teman, jalan-jalan dan hal lainnya sehingga menunda mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya (Kusuma, 2010).

Zacks dan Hen (2018) menjelaskan bahwa setiap orang memiliki kecenderungan menunda di waktu yang berbeda dan hal ini juga merupakan sifat di sisi lain seseorang karena adanya kondisi atau situasi yang lebih dominan. Penundaan dapat diartikan dalam beberapa cara sesuai aspek perilaku mana yang lebih dominan seperti halnya merasa kelelahan, tidak sesuai perencanaan dengan tindakan atau karena ada hal lain yang lebih dulu dianggap penting untuk dikerjakan. Kemudian Klingsieck (2013) menambahkan bahwa penundaan berhubungan dengan adanya perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu untuk mengerjakan tugas akademiknya seperti rasa lelah dan tertekan selanjutnya menurut Solomon & Rothblum (1984) penundaan terjadi karena adanya kesengajaan dari

individu untuk menunda penyelesaian maupun memulai tugas akademiknya sehingga penundaan terjadi karena perasaan tidak nyaman dan adanya unsur kesengajaan yang dilakukan individu untuk menunda pengerjaan tugas akademiknya.

Keengganan untuk menyelesaikan tugas tidak secara signifikan berkorelasi dengan kecemasan atau komentar, tetapi pada depresi, kognisi irasional, harga diri rendah sehingga penjelasan ini menunjukkan bahwa penundaan bukan hanya kurang belajar, kebiasaan atau manajemen waktu yang kurang tepat, tetapi adanya kompleks interaksi antara tindakan kognitif dan komponen emosional (Solomon dan Rothblum, 1984). Pendapat ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Febritama dan Sanjaya (2018) yang menjelaskan bahwa mahasiswa prokrastinator adalah mahasiswa yang memiliki perilaku negatif dengan menunda pengerjaan tugas akademik sehingga mahasiswa perlu memiliki perhatian lebih dan bisa dengan melakukan regulasi diri sendiri seperti menyadari akan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa perlu mengerjakan tugas akademik dengan sebaik-baiknya.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik ini merupakan perilaku menunda yang terjadi pada individu di area akademik dan dilakukan secara sadar. Perilaku tersebut seperti menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik dengan mengalihkan waktu lebih banyak untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan atau memilih mendahulukan aktifitas yang dianggap

lebih penting daripada tugas akademik. Namun dari sisi lain sesuai dengan kebutuhan prokrastinator, tindakan prokrastinasi akademik bisa terjadi karena melakukan aktivitas lain seperti bekerja paruh waktu maupun bekerja secara *fulltime* untuk dapat memenuhi kebutuhan finansial mahasiswa.

2. Faktor Yang Mempengaruhi

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik menurut (Fauziah, 2016) yakni:

- a. Faktor Internal yakni faktor yang muncul dari dalam diri individu:
 - 1) Faktor fisik, yakni mahasiswa kelelahan dan mengantuk sebab telah mengerjakan aktifitas lain di luar kampus dan akhirnya memilih untuk istirahat daripada mengerjakan tugas.
 - 2) Faktor psikis yakni :
 - a) Kurangnya pemahaman mahasiswa terhadap tugas yang diberikan oleh dosen.
 - b) Mahasiswa kurang memahami materi perkuliahan.
 - c) Mahasiswa kurang memiliki motivasi untuk memulai pengerjaan tugas yang disebabkan pula oleh kemunculan rasa malas yang menguasai diri
 - d) Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk tertarik pada aktivitas yang lebih menyenangkan yakni melakukan hal yang lebih disukai seperti bermain game, menonton drama, *hangout* bersama teman sehingga perhatian untuk mengerjakan tugas pun terabaikan.

e) Waktu kuliah dan kegiatan di luar kampus kurang bisa dimanajemen dengan baik.

b. Faktor Eksternal yakni faktor yang berasal dari luar diri individu

- 1) Tugas yang diberikan memiliki tingkat kesulitan yang menurut mahasiswa cukup tinggi.
- 2) Minim atau tidak adanya fasilitas untuk mahasiswa mengerjakan tugas seperti laptop, *wifi*, dan buku materi).
- 3) Mahasiswa menunda pengerjaan tugas kuliah karena Sumber referensi yang sulit di cari dan terbatas
- 4) Mahasiswa akan lebih santai dalam proses pengerjaan tugas karena merasa waktu pengumpulan tugas yang masih cukup lama.
- 5) Cenderung mengandalkan teman.
- 6) Mahasiswa memiliki kegiatan atau kesibukan lain di luar perkuliahan atau kampus.
- 7) Karena terlalu banyak tugas atau penumpukan tugas akhirnya mahasiswa bingung akan memilih untuk memulai pengerjaan tugas yang mana lebih dahulu.

Faktor prokrastinasi lain juga disebutkan oleh Solomon dan Rothblum (1984) yakni :

- a. Adanya ketakutan akan kegagalan yang akan dihadapi oleh individu.
Hal ini muncul karena seseorang merasa cemas dengan dirinya sendiri yang tidak bisa memenuhi harapan orang lain terhadap dirinya.

- b. Keengganan dan malas terhadap tugas. Seseorang merasa kurang energi jika akan berhadapan dengan tugas akademik sehingga memilih menunda untuk mengerjakannya.
- c. Kesulitan dalam pengambilan keputusan. Hal ini membuat individu lebih banyak bergantung kepada orang lain dan kurang percaya diri untuk mampu mengerjakan tugas-tugas akademiknya.

Berdasarkan dari faktor yang telah dijelaskan, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa melakukan tindakan prokrastinasi akademik karena adanya faktor internal individu seperti merasa kelelahan secara emosional setelah melakukan aktifitas lain sehingga merasa malas untuk mengerjakan tugas akademik, kemudian kurang memahami materi tugas dan adanya faktor eksternal individu seperti sarana dan prasarana yang kurang mendukung mahasiswa untuk dapat mengerjakan tugas akademik serta adanya kecenderungan mengandalkan teman untuk penyelesaian tugas akademik.

3. Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferari, Johnson, & McCown (1995) prokrastinasi akademik memiliki beberapa aspek yakni :

- a. Penundaan.

Adanya penundaan untuk mengerjakan tugas akademik baik untuk memulai atau menyelesaikan. Pada dasarnya seseorang yang mengalami prokrastinasi akademik mengerti bahwa tugas – tugas yang ada wajib diselesaikan namun secara sadar seseorang akan menunda untuk

memulai atau menyelesaikan pengerjaan tugas akademik tersebut. Selain itu, individu juga dapat menghindari tugas karena kurang suka terhadap tugas atau karena lebih menyukai kegiatan lain hingga terjadi penumpukan pada tugas akademiknya.

b. Lamban.

Prokrastinator membutuhkan waktu lebih panjang untuk mengerjakan tugas akademiknya dibanding dengan lama waktu yang pada umumnya digunakan untuk menyelesaikan tugas. Kelambanan bisa terjadi karena individu menggunakan waktu lebih banyak untuk persiapan dan melakukan hal lain tanpa perencanaan yang tepat. Selain itu adanya kegiatan lain yang dianggap lebih mendesak untuk dikerjakan dapat memicu seseorang menjadi lamban untuk menyelesaikan tugas akademiknya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Individu kerap mengalami keterlambatan untuk menyelesaikan tugas akademik tepat waktu sesuai *date line* yang ada. Hal ini terjadi pada rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri oleh individu tersebut.

d. Melakukan aktifitas lain.

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja bisa melakukan pendominasian kegiatan pada pekerjaan dan pada mahasiswa yang aktif berorganisasi akan lebih cenderung mengedepankan kegiatan-kegiatan di organisasinya atau mahasiswa yang lebih menyukai kegiatan menyenangkan lainnya seperti melakukan hobi, *hangout* bersama

teman-teman, menonton film bekerja, dan lain sebagainya akan memilih melakukan hal tersebut daripada mengerjakan tugas akademik. Dengan berbagai kemungkinan lainnya yang mendominasi prokrastinator, maka individu akan dengan sengaja menunda penyelesaian tugas karena menggunakan waktunya untuk mengerjakan hal-hal yang menurutnya lebih mendominasi dikerjakan lebih dulu.

Aspek prokrastinasi akademik lain juga disampaikan oleh Steel (2007) yakni :

a. Keinginan dan perilaku

Seseorang bisa merasa sangat ingin melakukan pengerjaan tugas namun perilaku yang ditunjukkan adalah secara sadar menunda pengerjaan tugas dengan mendahulukan pekerjaan lainnya sehingga terjadi perbedaan antara keinginan dan perilaku yang diwujudkan. Hal ini dapat berubah ketika tenggat waktu pengumpulan tugas akademik semakin dekat dan dapat memunculkan perilaku yang lebih dari target semula.

b. Emotional *distress*

Seseorang dapat merasa cemas apabila melakukan tindakan prokrastinasi dengan memikirkan konsekuensi apa yang akan diterima ketika menunda pengerjaan tugas.

c. Keyakinan terhadap kemampuan diri

Keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri sendiri menjadi berkaitan dengan terjadinya perilaku prokrastinasi akademik karena seseorang merasa tidak mampu mengerjakan tugas akademiknya sehingga kembali

menunda-nunda pengerjaannya. Hal yang menyebabkan seseorang memilih menunda dalam aspek ini adalah rasa ragu yang menguasai diri seseorang karena tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri untuk menyelesaikan tugas akademiknya.

Berdasarkan aspek – aspek yang dijelaskan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek prokrastinasi akademik dapat meliputi penundaan, kesenjangan waktu dan rencana, kesulitan dalam pengambilan keputusan dan ketidakyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Aspek – aspek ini merupakan bagian yang dapat membangun terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

B. Burnout atau Kelelahan

1. Definisi *Burnout* atau Kelelahan

Burnout merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan kelelahan yang berkepanjangan dari *stressor* yang ada ditempat kerja (Maslach, Schaufeli & Leiter 2001) dan merasa penuh oleh tekanan yang telah mencapai titik tertentu dalam diri karena pekerjaan (Widjaja dkk, 2016). Selain itu Yetneberk dkk (2021) juga menyatakan bahwa *burnout* merupakan keadaan lelah emosional, *depersonalisasi* dan kehilangan rasa puas terhadap pencapaian diri sendiri sehingga *burnout* dapat pula di artikan sebagai suatu keadaan dimana individu merasakan adanya tekanan dalam diri yang disebabkan oleh faktor eksternal seperti menjalani hal yang sama setiap harinya seperti bekerja dan dapat memicu kejenuhan bagi seseorang.

Burnout pertama kali dicetuskan oleh Freudenberger dalam Widjaja dkk (2016) yang menjelaskan bahwa adanya suatu keadaan yang menunjukkan respon negatif dari tekanan suatu pekerjaan sehingga dapat menimbulkan stres secara psikologis. Kemudian Mizmir (2011) menyatakan bahwa *burnout* ini merupakan keadaan fisik maupun psikis kehilangan energi bahkan terkuras habis. Selanjutnya, menurut Freudenberger (1974) *burnout* merupakan suatu proses perubahan perilaku yang negatif terhadap tekanan dan stres kerja dalam rentang waktu yang panjang. Keadaan tersebut dapat terjadi dalam jangka waktu satu tahun bekerja, karena pada masa tersebut banyak faktor yang mulai berperan (Yetneberk dkk, 2021). Bentuk kelelahan psikis seperti seseorang kurang atau lamban untuk memahami suatu hal dan kelelahan secara emosional yang merupakan salah satu bentuk atau wujud dari adanya *burnout* pada seseorang (Maslach, Schaufeli & Leiter 2001).

Berdasarkan pemaparan sebelumnya maka *burnout* dapat *didefinisikan* sebagai suatu keadaan dimana seseorang mengalami kondisi kelelahan secara emosional dan kurang maksimal untuk melakukan suatu pekerjaan. Kelelahan yang dirasakan oleh individu tidak hanya secara emosional melainkan juga kelelahan secara fisik dan psikis yang ditandai dengan keadaan tubuh yang kurang segar dan merasakan adanya suatu tekanan. *Burnout* kerja memiliki kaitan yang erat dengan tekanan dan tanggung jawab seseorang terhadap pekerjaannya sehingga sewaktu-waktu bisa saja menemui berbagai masalah dalam bekerja. Emosi seseorang dalam

menghadapi tiap masalah pada umumnya antara orang yang satu dengan lainnya pasti akan sangat berbeda. Selain konsentrasi tinggi, dibutuhkan pula energi dan kesabaran yang lebih dalam menghadapi berbagai hal selama bekerja.

2. Faktor yang mempengaruhi

Faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* menurut Mizmir (2011) yakni:

a. Jenis Kelamin

Penyebab kemunculan *burnout* salah satunya ialah *gender*. Laki-laki dan perempuan mengalami masa di mana tumbuh dengan ciri khasnya masing-masing. Laki-laki sejak kecil dibiasakan untuk bersikap tegas, maskulin, dan tidak emosional sedangkan wanita berciri khas dengan emosional yakni seperti berperilaku feminim lemah lembut dan memiliki rasa kasih sayang. Adanya tuntutan pekerjaan bagi laki-laki harus bekerja secara maskulin dan wanita bekerja dengan *feminism* dapat menjadikan tekanan bagi pekerja yang dapat memicu munculnya *burnout* kerja.

b. Usia

Usia dapat menjadi penentu apakah seseorang bisa mengalami *burnout* kerja atau justru dapat mengatasinya. Usia yang terbilang cukup muda tidak menjadi jaminan seseorang dapat terhindar dari *burnout* kerja dan usia tua tidak berarti pula seseorang tidak mampu mengatasi *burnout* kerja. Pengalaman kerja seiring bertambahnya usia semestinya dapat dijadikan pelajaran bagi tiap individu dalam hal menyikapi *burnout* kerja

yang ada. Peningkatan pengalaman hidup individu memiliki kemampuan yang lebih besar untuk dapat mengatasi tekanan *burnout* yang ada.

c. Status Perkawinan

Untuk pekerja lajang dan berkeluarga memiliki perbedaan dalam menghadapi tekanan kerja. Adanya kecenderungan pekerja lajang untuk mengalami *burnout* kerja dibanding pekerja yang telah menikah. Pekerja yang telah menikah secara psikologis telah matang untuk dapat menghadapi setiap hal terjadi ditempat kerja. Selain itu bagi para pekerja yang telah menikah dan memiliki anak, mereka akan memiliki dukungan yang lebih dari keluarga sehingga untuk urusan pekerjaan dapat ditangani dengan sebaik-baiknya.

d. Pendidikan

Kecenderungan adanya *burnout* pada pekerja yang menyelesaikan pendidikan hingga sarjana dan pascasarjana lebih tinggi daripada yang menyelesaikan pendidikan di bawah sarjana.

Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya *burnout* disampaikan oleh Patel (2014) yakni :

- a. *Demographics* yang terdiri dari jenis kelamin, umur, dan status pernikahan. Beberapa hal ini dapat berpengaruh terhadap terjadi *burnout* pada diri seseorang karena sangat erat kaitannya dengan kehidupan individu. Jenis kelamin, usia, hingga status pernikahan merupakan bagian yang cukup melekat dengan keseharian individu dan secara langsung bersentuhan dengan bagaimana individu menjalani hari-hari.

b. *Personality* yakni seperti stres kerja, beban kerja dan tipe kepribadian.

Stress kerja dan beban kerja tentu dapat menjadi unsur yang dapat membuat individu mengalami *burnout*. Hal ini dikarenakan adanya tanggung jawab yang diemban selama bekerja dan seseorang merasa harus dapat menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan tersebut.

c. *Organizational factors* seperti kondisi pekerjaan dan dukungan sosial.

Lingkungan kerja dan bagaimana suasana yang terbangun antar karyawan dapat menjadi hal yang cukup berpengaruh terhadap kondisi seseorang karena dukungan sosial bagi pekerja merupakan hal positif dalam proses bekerja.

Berdasarkan beberapa faktor di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadinya *burnout* pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yakni seperti tuntutan keluwesan saat bekerja karena *gender* menentukan bagaimana seharusnya seseorang melakukan pekerjaannya, kemudian usia seseorang juga menentukan bagaimana seseorang dapat menghadapi keadaan di tempat kerja untuk menghindari *job burnout*. Selain itu, cara seseorang menghadapi *stressor* dan bagaimana kondisi serta lingkungan kerja juga dapat mempengaruhi terjadinya *burnout* pada individu di tempat kerja.

3. Gejala *Burnout*

Burnout tidak terjadi begitu saja karena *burnout* sendiri baru akan dialami oleh seseorang setelah beberapa lama melakukan pekerjaan yang sama secara berulang dan mengalami tekanan dari pekerjaannya tersebut

Jika tidak segera ditangani, maka *burnout* bisa menjadi suatu hal yang cukup serius bagi seseorang. Menurut Mizmir (2011) ada beberapa gejala *burnout* yakni :

a. Emosi negatif

Seseorang yang mengalami *burnout* memiliki salah satu gejala yakni adanya emosi negatif yang dimunculkan seperti marah, depresi, merasa frustrasi gelisah serta adanya perasaan kurang puas terhadap apa yang dicapai. Keadaan-keadaan seperti ini akan terjadi berulang dan bisa menuju tahap selanjutnya seperti kecemasan, menyalahkan diri sendiri dan adanya rasa takut. Tanda *burnout* lainnya seperti seseorang tampak murung dan mudah marah.

b. Frustrasi

Frustrasi yakni keadaan dimana seseorang merasa gagal atas diri mereka sendiri. Seseorang menjalani pekerjaan seluruh tanggung jawabnya dengan tenaga maksimal namun tidak dapat menghindari pikirannya untuk terus menyalahkan dirinya sendiri.

c. Depresi

Depresi merupakan suatu respon terhadap kondisi pekerjaan di mana seseorang merasa lelah, baik lelah secara emosional maupun lelah secara spiritual. Hal ini terjadi karena individu telah menggunakan waktu dan energi sepenuhnya untuk menjalankan tugas dan tanggung jawab kerja.

d. Masalah Kesehatan

Individu yang mengalami *burnout* cadangan emosionalnya terkuras sehingga hubungan kualitas diri dengan ketahanan fisiknya mengalami penurunan. Individu yang mengalami gejala *burnout* dapat dengan mudah terserang penyakit seperti *flu*, demam, sakit kepala hingga *insomnia*.

e. Kinerja menurun

Individu yang kinerjanya menurun akan mengalami beberapa perubahan pula dalam hasil kerjanya. Hal tersebut dapat dilihat dari efisiensi dan kualitas kerja yang menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih menurun dari sebelumnya. Hal ini justru akan lebih menyakitkan bagi pekerja ketika memaksakan untuk melakukan pekerjaannya dalam kondisi emosional yang sedang kurang maksimal.

Menurut Utami (2018) ada beberapa gejala yang dapat dirasakan oleh individu ketika merasakan kelelahan emosional yakni seperti :

- a. Adanya rasa enggan atau takut untuk kembali melanjutkan atau memulai bekerja
- b. Lebih sering tidak masuk bekerja
- c. Mengakhiri dengan meninggalkan pekerjaan atau organisasinya

Berdasarkan pemaparan gejala *burnout* sebelumnya, dapat dijelaskan bahwa seseorang yang sedang mengalami kelelahan secara emosional memiliki gejala yang hanya dapat dirasakan oleh individu sendiri seperti keengganan untuk melakukan pekerjaan, muncul perasaan tidak suka

terhadap tanggung jawab pekerjaan, mengalami penurunan prestasi kerja, sengaja tidak masuk bekerja, mengalami perasaan seperti penuh tekanan hingga depresi dan bisa terjadi pula mengakhiri semua dengan meninggalkan pekerjaan maupun organisasinya. Keadaan ini hanya dapat dirasakan oleh individu dan menunjukkan bahwa seseorang sedang berada pada keadaan lelah terhadap pekerjaannya sehingga akan berdampak pada hasil kerja dan tempat bekerja.

4. Aspek *Job Burnout*

Aspek – aspek *burnout* menurut (Maslach, Schaufeli & Leiter 2001) yakni :

- a. *Emosional Exhaustion* atau kelelahan yang berkepanjangan baik secara fisik, mental maupun emosional sehingga individu menjadi mudah marah dan merasa energinya terkuras atau kosong apabila akan berhadapan dengan pekerjaan. Individu juga bisa merasa terbebani oleh pekerjaan yang ia hadapi tersebut.
- b. *Depersonalization* atau *Cynicism* dimana individu akan bersikap sinis pada orang-orang yang berada disekitar lingkungannya, merasa malas untuk mengerjakan pekerjaan sendiri maupun membantu pekerjaan rekan, kemudian akan memiliki kecenderungan untuk menarik diri dan meminimalisir keterlibatan dengan rekan kerja. Hal ini terjadi pada individu karena melindungi diri dari rasa kecewa sehingga ia beranggapan bahwa perilakunya tersebut dapat mengamankan dirinya agar terhindar dari ketidakpastian dalam hal pekerjaan.

c. *Reduced Personal Accomplishment* dimana individu memiliki *kecenderungan* perasaan kurang puas terhadap diri sendiri karena merasa hasil kerjanya kurang maksimal meskipun telah menghabiskan banyak waktu untuk bekerja. Hal ini dapat terjadi karena individu merasa kurang percaya hingga cenderung merasa kurang mampu untuk menghadapi pekerjaannya.

Selain itu, Harnida (2015) juga menyebutkan bahwa terdapat tiga dimensi *burnout* yakni :

a. Lelah secara emosional

Seseorang yang tengah mengalami keadaan *burnout* atau kejenuhan akan merasa lelah yang berasal dari dalam dirinya sendiri namun tidak dapat dijelaskan pada bagian mana lelah tersebut. Individu akan merasa dirinya dipenuhi oleh sesuatu yang dirasa cukup melelahkan meskipun belum mengerjakan sesuatu. Keadaan demikian dapat terus berlanjut hingga seseorang merasakan kelelahan secara fisik dan menjadi mudah merasa marah.

b. *Depersonalisasi*

Keadaan ini merupakan kondisi dimana seseorang cenderung menarik diri dari lingkungan kerjanya dan menunjukkan sikap yang sinis terhadap hal apapun yang berkaitan dengan pekerjaan. Kurang empati dan menjadi tidak peduli dengan rekan kerja juga menjadi hal yang mengindikasikan seseorang sedang mengalami *depersonalisasi* ini. Sikap

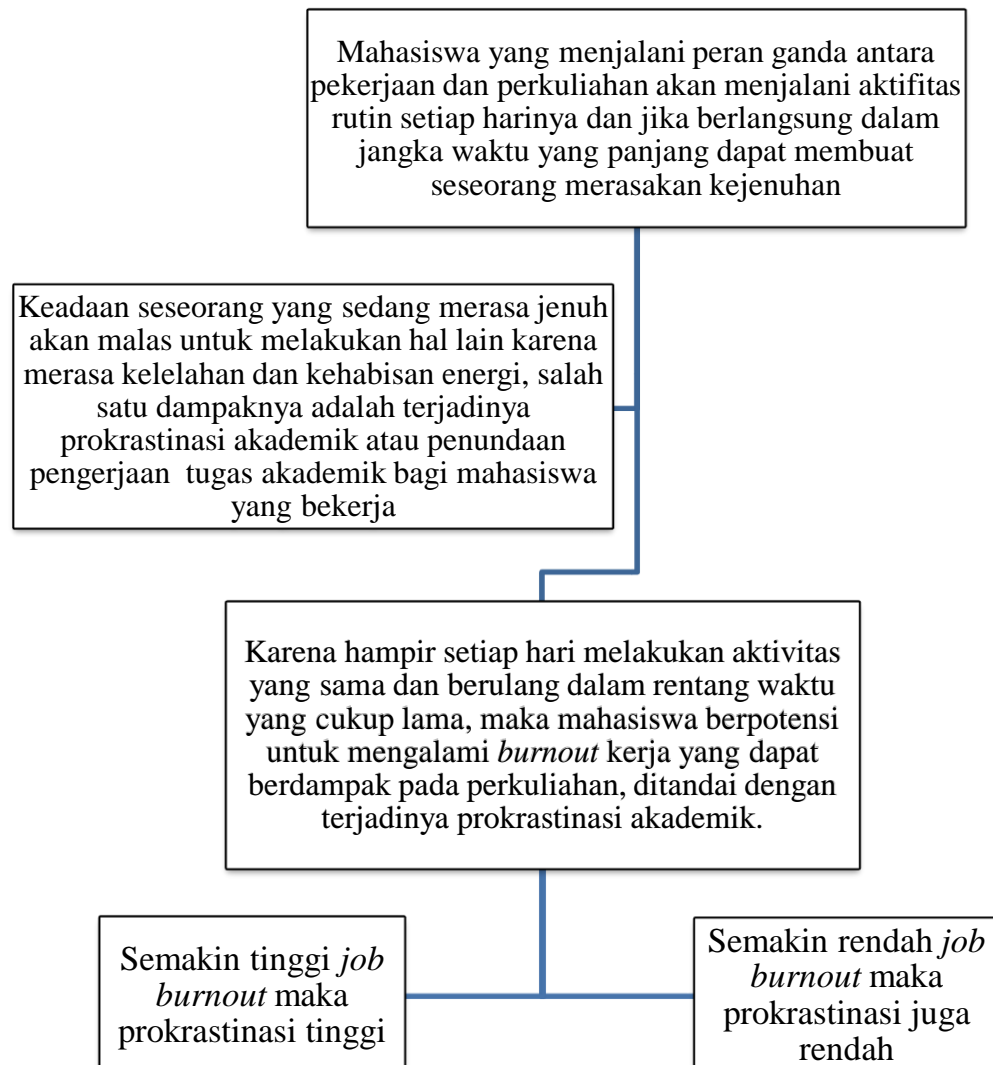
tersebut dilakukan oleh individu agar terhindar dari pekerjaan yang bukan tanggung jawabnya agar ia merasa lebih aman dari urusan kerja.

c. Penurunan pencapaian prestasi pribadi

Penurunan pencapaian prestasi kerja seseorang menjadi bagian yang dapat menunjukkan bahwa seseorang sedang mengalami kejenuhan atau *burnout* pada pekerjaannya. Hasil kerja yang semula selalu baik dan cenderung tinggi mengalami perubahan dengan hasil kerja yang menurun karena seseorang mulai enggan mengerjakan pekerjaannya dengan usaha yang maksimal atau sedang tidak maksimal ketika melakukan proses kerjanya.

Berdasarkan dari pemaparan sebelumnya, dapat ditarik suatu kesimpulan yang menjelaskan bahwa aspek dari terjadi *burnout* pada seseorang yakni kondisi emosional yang mengalami kelelahan atau *emosional exhaustion*, kemudian *depersonalisasi* atau seseorang memilih menarik diri dari keterlibatan pada lingkungan kerja, perasaan kurang puas terhadap hasil kerja hingga kondisi yang menunjukkan bahwa seseorang sedang mengalami penurunan prestasi kerja. Beberapa hal ini menjadi bagian yang bisa menunjukkan bahwa seseorang sedang mengalami *burnout* meskipun tidak dapat dilihat secara kasat mata, namun individu dapat merasakan perubahan apa saja yang sedang dialami selama menghadapi suatu pekerjaan yang dapat mengganggu efektifitas kerjanya.

C. KERANGKA BERPIKIR



Bagan 1. Kerangka Berpikir

Perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa dapat terjadi karena adanya berbagai faktor seperti yang disampaikan oleh Fauziah (2016) bahwa terdapat faktor internal dan external yang menyebabkan munculnya perilaku penundaan untuk menyelesaikan bahkan untuk memulai pengerjaan tugas akademik. Faktor-faktor secara internal yakni adanya kelelahan dan

mengantuk setelah melakukan aktifitas selain tugas akademik, kurangnya pemahaman terkait dengan tugas akademik, kurang memiliki motivasi dalam diri sehingga merasakan malas untuk mengerjakan tugas akademik serta tidak memiliki ketertarikan terhadap tugas akademik. Kemudian faktor secara eksternal yang menjadi faktor terjadi prokrastinasi akademik yakni seperti tugas yang diberikan terlalu sulit bagi mahasiswa, minim atau kurangnya fasilitas yang digunakan untuk mengerjakan tugas akademik, waktu pengumpulan tugas masih cukup lama, dan adanya kegiatan lain yang dianggap lebih dominan untuk dilakukan. Kebiasaan ini sering terjadi ditambah pula adanya kegiatan lain yang menyebabkan mahasiswa kurang bisa menyesuaikan waktu perkuliahan seperti menyediakan waktu untuk melakukan pengerjaan tugas akademik.

Mahasiswa tidak hanya berfokus pada perkuliahan melainkan dapat bergerak aktif pada organisasi, berwirausaha dan ada yang memilih bekerja untuk dapat menambah penghasilan, membantu keluarga untuk kebutuhan sehari-hari, menambah pengalaman kerja (Samosir, 2020). Mahasiswa yang memilih bekerja tentu memiliki suatu tanggung jawab yang harus dikerjakan agar memperoleh upah dari pekerjaannya dan aktifitas yang dilakukan cenderung berulang sehingga dapat menyebabkan kelelahan. Terjadinya *burnout* atau kelelahan dapat menyerang siapa saja dapat terjadi pada individu yang bekerja dan memiliki aktifitas rutin lainnya.

Seseorang yang memilih bekerja sambil menempuh perkuliahan akan menerima resiko seperti mengalami *job burnout* karena melakukan aktifitas

ganda hampir di setiap harinya. Mahasiswa yang bekerja berdampak terhadap aktivitas belajar mahasiswa (Mardelina & Muhson, 2013). Dampak dari bekerja salah satunya adalah kelelahan emosional (Samosir, 2020). Kelelahan yang dialami seseorang dapat menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik (Fauziah, 2016)

Berdasarkan bagan kerangka berpikir diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat indikasi terjadinya *burnout* yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja dilihat dari adanya keterkaitan antara aspek prokrastinasi akademik dengan aspek *burnout* yang dijelaskan.

D. HIPOTESIS

Peneliti mengajukan hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nihil (H_o) sebagai berikut:

H_a : Terdapat pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

H_o : Tidak terdapat pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.