

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *JOB BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

***EFFECT OF JOB BURNOUT ON ACADEMIC PROCRASTINATION ON  
WORKING STUDENT***

**EKA MALADA<sup>1</sup> DEWI KAMARATHI<sup>2</sup>**



**OLEH:**

**EKA MALADA**

**1811102433023**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**SAMARINDA**

**2022**

**Naskah Publikasi**

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

*Effect of Job Burnout on Academic Procrastination on Working Student*

**Eka Malada<sup>1</sup> Dewi Kamaratih<sup>2</sup>**



**Oleh:**

**Eka Malada**

**1811102433023**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**SAMARINDA**

**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *JOB BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

Oleh

Eka Malada

1811102433023

Samarinda, 11 Juli 2022

Telah disetujui oleh :

Pembimbing,



**Dewi Kamaratih, S.Psi., M.Psi, Psikolog**  
**NIDN. 1103108904**

**LEMBAR PENGESAHAN  
NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *JOB BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

Yang disiapkan dan disusun oleh :


Nama : Eka Malada


NIM : 1811102433023

Fakultas : Psikologi

Telah dipertahankan di depan penguji pada hari Kamis, 14 Juli 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai kelengkapan guna mencapai derajat Sarjana Psikologi.

Susunan penguji :

Penguji I : Desita Dyah Damayanti, M.Psi., Psikolog (..........)


Penguji II : Dewi Kamaratih, M.Psi. Psikolog (..........)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

  
DR. R. Yudhi Satria, R.A., M.Si  
NIDN. 0610077201

Ketua Program Studi

  
Desita Dyah Damayanti, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 1111129301

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

### The Effect of Job Burnout on Academic Procrastination on Working Students

Dewi Kamaratih<sup>1</sup>, Eka Malada<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur,, Indonesia

---

#### ARTICLE INFO

---

##### Article History

Submitted : XX, XXXX, XXXX

Final Revised : XX, XXXX, XXXX

Accepted : XX, XXXX, XXXX

---

*Keyword* : *Job Burnout, Procrastination Academic, Student, Working*

---

*Kata Kunci* : *Job Burnout, Prokrastinasi akademik, Mahasiswa, Bekerja*

---

#### ABSTRACT

This study aims to determine the effect of job burnout on academic procrastination in working students. Research Methods data collection techniques were used with a scale that the researchers shared via google - Forms, then in analyzing the data, this study used a simple linear regression analysis based on the results of calculations with the help of SPSS 26 for Windows. Result in this research based on the data obtained,  $Y = 60.981 + 0.385X$ . with the results of these calculations, the constant of the procrastination variable is 60,981 and the regression coefficient X is 0.385 which states that for every 1% addition to the value of job burnout, the value of academic procrastination increases by 0.385. The regression coefficient is positive, so it can be said that the direction of the influence of the job burnout variable on academic procrastination is positive so it can be concluded that the independent variable, namely job burnout, affects the dependent variable, namely academic procrastination. Applications This research is expected to be a reference and additional knowledge in the field of Psychology regarding job burnout and academic procrastination.

---

#### ABSTRAK

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Dengan menggunakan metode teknik pengumpulan data yang digunakan dengan skala

yang peneliti bagikan melalui *goggle - form*, kemudian dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana berdasarkan hasil perhitungan dari bantuan *spss 26 for windows*. Hasil penelitian ini diperoleh  $Y = 60,981 + 0,385X$ . Dengan hasil perhitungan tersebut, konstanta variabel prokrastinasi sebesar 60,981 dan koefisien regresi X sebesar 0,385 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai *job burnout*, maka nilai prokrastinasi akademik bertambah sebesar 0,385. Koefisien regresi tersebut bernilai

positif sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik adalah positif sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel bebas yakni *job burnout* berpengaruh terhadap variabel terikat yakni prokrastinasi akademik. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan tambahan wawasan pengetahuan pada bidang Psikologi mengenai *job burnout* dan prokrastinasi akademik..

Korespondensi tentang artikel ini dapat di alamatkan kepada Dewi Kamaratih melalui email: [dk939@umkt.ac.id](mailto:dk939@umkt.ac.id)

Mahasiswa adalah orang yang telah terdaftar secara resmi di Perguruan Tinggi dan memiliki kewajiban untuk belajar hingga menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen. (Iswanto, 2020). Aktifitas mahasiswa tidak hanya menjalani perkuliahan saja namun bisa sambil bekerja dan menjalankan suatu usaha mandiri (Orpina dan Prahara, 2019). Hal ini menjelaskan bahwa kuliah dan bekerja merupakan dua hal yang terlihat jelas perbedaannya dan tidak hanya terkait peran yang dijalankan, melainkan terlihat pula dari segi kegiatan yang dilakukan dan perbedaan tanggung jawab yang dimiliki oleh individu. Mahasiswa yang memilih bekerja pada dasarnya memiliki beberapa alasan seperti mencukupi kebutuhan ekonomi, melakukan hobinya sebagai pekerja, membangun relasi yang lebih luas dan lain-lain.

Hal tersebut membuat mahasiswa harus menemukan cara agar dapat memenuhi kebutuhan pendidikan dan finansial mereka yang menurut Mardelina dan Muhson (2013) mahasiswa dapat menemukan jalan keluar untuk mencukupi kebutuhannya dengan bekerja. Bagi mahasiswa yang menjalankan peran ganda kuliah dan bekerja, kemungkinan akan mengalami kelelahan yang dapat berakibat pada akademik mahasiswa seperti adanya penundaan yang terjadi dalam bidang akademiknya sehingga terdapat dampak negatif dari bekerja terhadap perkuliahannya. Hal ini sesuai dengan penjelasan Mardelina dan Muhson (2013) yang menyampaikan bahwa mahasiswa yang bekerja mengetahui bahwa pilihannya tersebut dapat menjadi manfaat sekaligus resiko untuk akademiknya sehingga ada sisi yang menimbulkan efek negative bagi mahasiswa itu sendiri.

Menunda pengerjaan tugas akademik atau disebut dengan prokrastinasi akademik ini merupakan salah satu kegagalan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan akademik karena individu secara sadar melakukan penundaan terhadap tugas akademiknya (Iven dan Tjundjing, 2008). Fauziah (2016) menjelaskan bahwa penundaan untuk

mengerjakan tugas akademik atau prokrastinasi akademik ini bisa terjadi pada diri individu karena adanya faktor internal seperti kelelahan fisik setelah melakukan aktivitas lain yang lebih dominan. Aktifitas yang dominan dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja adalah menjalankan tugas dan tanggung jawab di tempat kerja sehingga kelelahan fisik yang berdampak pada akademik tersebut bisa terjadi karena mahasiswa merasa lelah dan tertekan dengan pekerjaannya sehingga memilih untuk menunda atau merasa malas untuk mengerjakan tugas akademiknya. Kesibukan dan aktifitas mahasiswa di luar perkuliahan seperti bekerja dapat menyebabkan mahasiswa terlambat mengikuti kelas perkuliahan bahkan menunda pengerjaan tugas atau yang biasa disebut dengan prokrastinasi akademik (Fauziah, 2016). Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat digambarkan bahwa mahasiswa yang bekerja dapat melakukan tindakan prokrastinasi akademik karena adanya rasa malas dan adanya hal lain yang dianggap lebih penting untuk lebih dulu dilakukan seperti bekerja. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang bekerja tampak mengerjakan tugas akademik di sela-sela jam bekerja dan ketika dilakukan wawancara sederhana, mahasiswa menyampaikan terbiasa mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan, mengerjakan tugas seadanya, serta mendahulukan urusan pekerjaan daripada tugas akademiknya.

Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa memprioritaskan pekerjaannya dan fokus pada penyelesaian tuntutan kerja lebih dulu. Kondisi ini jika dilakukan terus menerus tentunya dapat mengganggu aktivitas belajar mahasiswa dan akan berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa. Aktifitas yang sama dan terus menerus dilakukan oleh seseorang serta adanya berbagai tuntutan dan tekanan dari pekerjaan yang dijalankan oleh individu dapat memicu terjadinya kelelahan kerja atau *job burnout*. Pendapat ini berdasarkan oleh Lubbadah (2020) yang menjelaskan bahwa *job burnout*

merupakan suatu keadaan kelelahan yang dialami oleh seseorang karena adanya interaksi dalam jangka waktu yang cukup panjang dengan *stressor* dan akan berkaitan dengan hasil kerja, masalah kesehatan secara fisik dan masalah kesehatan secara mental sehingga kelelahan kerja dapat digambarkan sebagai kendala mendasar yang disebabkan oleh peningkatan beban kerja dan berdampak buruk pada karyawan dan organisasi.

Pendapat lain disampaikan oleh Harnida (2015) yang menjelaskan bahwa *burnout* merupakan jenis ketegangan yang berkaitan dengan stres atau adanya tekanan psikologis yang dialami seseorang setiap hari dan ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional sehingga *burnout* dapat dikatakan sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasa dirinya penuh oleh tekanan yang telah mencapai titik tertentu dalam diri. Penelitian mengenai *burnout* dan prokrastinasi akademik oleh Simbolon & Simbolon (2021) menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa/i ners tingkat III Stikes Santa Elisabeth Medan dan hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa sedikit sekali pengaruh *academic burnout* terhadap kenaikan prokrastinasi akademik dilihat dari 110 mahasiswa tergolong *academic burnout* rendah yakni sebanyak 57 orang dan sebanyak 76 mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Mardelina dan Muhson, (2013) menjelaskan bahwa bekerja *part-time* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas belajar dan prestasi akademik sehingga prestasi akademik mahasiswa yang bekerja cenderung lebih rendah dibanding dengan mahasiswa yang tidak bekerja.

Mahasiswa yang bekerja *part-time* cenderung memiliki waktu yang lebih sedikit dalam aktivitas belajar dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Kesimpulan dari penelitian ini juga menjelaskan bahwa bekerja *part-time* bagi mahasiswa berdampak negatif bagi prestasi akademiknya. Meskipun menjalani perkuliahan sambil bekerja bukan

hal yang mudah untuk dilakukan, akan tetapi ada dampak positif yang dapat dirasakan oleh mahasiswa seperti terbangunnya relasi dengan banyak orang, dapat memiliki penghasilan sendiri dan dapat membantu diri berkembang agar lebih percaya diri lagi (Mardelina dan Muhson, 2017). Mahasiswa yang memilih kuliah sambil bekerja juga tentu memahami konsekuensi yang akan dihadapi seperti mengorbankan waktu sosialisasi dengan teman hingga waktu istirahatnya (Iswanto, 2020).

Penelitian sebelumnya oleh Anggia dan Budiani (2012) menjelaskan bahwa terdapat 43% pengaruh kelelahan emosional terhadap perilaku belajar mahasiswa yang bekerja. Linggasari dan Kurniawan (2020) melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang bekerja dimana hasilnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara bekerja paruh waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa dan dijelaskan juga bahwa terdapat hubungan yang cukup tinggi antar kedua variabel. Penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa kelelahan emosional dan bekerja memiliki hubungan dan dapat mempengaruhi perilaku belajar serta prestasi akademik pada mahasiswa.

Berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dalam penelitian ini variabel yang dipengaruhi adalah prokrastinasi akademik dan variabel yang mempengaruhi adalah *job burnout* serta subjek yang dipilih adalah mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dapat dijelaskan bahwa *job burnout* dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan satu sama lain dilihat dari salah satu aspek *job burnout* yakni kelelahan emosi yang berhubungan dengan terjadinya aspek prokrastinasi akademik yakni adanya penundaan dan kelambanan dalam mengerjakan tugas akademik sehingga berpengaruh terhadap perilaku belajar dan hasil belajar mahasiswa. Melihat hal tersebut, maka terdapat indikasi terjadinya prokrastinasi akademik yang dipengaruhi



oleh *job burnout* sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai ada atau tidak pengaruh *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

## Metode

Penelitian ini adalah penelitian *crosssectional* dan merupakan salah satu bentuk penelitian kuantitatif.

## Sampel

Mahasiswa yang mengambil kelas perkuliahan malam di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Di Samarinda Angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 merupakan Populasi dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan sampel dengan teknik pengambilan sampel *probability sampling*, yaitu menggunakan mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Jumlah populasi mahasiswa yang mengambil perkuliahan kelas malam yang diketahui yakni 127 mahasiswa yang kemudian dihitung menggunakan rumus slovin untuk mendapatkan jumlah sampel yakni sebanyak 96 subjek.

## Pengumpulan Data

Metode kuesioner dalam bentuk *goggle form* yang terdapat beberapa pernyataan kemudian responden dipersilahkan untuk memilih satu pilihan jawaban adalah Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini. Kuesioner dalam bentuk *goggle form* digunakan untuk mengukur *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik subjek. Penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk *goggle form online*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada kepada teori *job burnout* prokrastinasi akademik.

Peneliti menyusun instrumen perilaku prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh Ferrari, Johnson, & McCown (1995) meliputi perilaku menunda ketika akan

menyelesaikan tugas akademik, kelambanan dalam menyelesaikan tugas akademik, kesenjangan antara waktu perencanaan dan waktu pengerjaan tugas akademik serta adanya kecenderungan dalam melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dan dapat memberikan keuntungan bagi mahasiswa. Instrumen penelitian ini dibuat dalam model skala *likert* yang terbagi dalam dua jenis, yaitu pernyataan *favorable* (f) dan pernyataan *unfavorable* (uf). Terdapat lima pilihan jawaban dalam kuesioner yaitu sangat relevan (SR), relevan (R), agak relevan (AR), tidak relevan (TR), sangat tidak relevan (STR). Menurut Nursalam (2020) prinsip validitas merupakan pengukuran dengan prinsip keandalan instrumen untuk dapat digunakan pada proses pengumpulan data sehingga dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Koefisien validitas yang tidak terlalu tinggi sekitar 0,50 dapat dianggap memuaskan, akan tetapi jika koefisien validitas itu <0,30 maka akan dianggap kurang memadai.

Uji validitas penelitian ini menggunakan *product moment pearson correlation* dengan dasar pengambilan keputusan “jika nilai  $r$  hitung lebih besar daripada  $r$  tabel, maka kuesioner dinyatakan valid” dan “jika nilai  $r$  hitung lebih kecil dari pada  $r$  tabel, maka kuesioner dinyatakan tidak valid. Berdasarkan hasil uji coba pada skalayang telah dibuat, skala prokrastinasi akademik memiliki 31 pernyataan yang valid dan skala *job burnout* memiliki 25 pernyataan yang valid sehingga dapat digunakan untuk proses pengambilan data. Sugiyono (2016) mengatakan bahwa hasil penelitian yang reliabel dilihat dari adanya kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Koefisien reliabilitas memiliki rentang antara 0 sampai 1,00. Instrumen dikatakan sangat reliabel apabila hasilnya mendekati 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya (Azwar, 2017). Reliabilitas merupakan kesamaan hasil

pengukuran meskipun suatu fakta tersebut diukur dan diamati beberapa kali dalam waktu yang berbeda (Nursalam, 2020).

Uji skala ini juga menggunakan bantuan *expert judgement* untuk dapat memperbaiki tiap-tiap item variabel. Uji reliabilitas skala menggunakan *alpha cronbach* dengan ketentuan jika nilai *alpha* lebih besar dari r tabel, maka item yang digunakan dinyatakan reliabel atau konsisten dan jika *alpha* lebih kecil dari nilai r tabel, maka item tidak konsisten. Reliabilitas ternyata oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Nilai *alpha* >0.7 dianggap item secara keseluruhan telah reliabel (Muaja, 2013). Semakin tinggi reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Pengujian validitas dan reliabilitas menggunakan *SPSS 26 for windows*. Skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas dengan *Alpha Cronbach* sebesar 0,890 dan *job burnout* sebesar 0,896.

### Analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk dapat melihat pengaruh yang terjadi antara *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik.

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.. Terdapat 31 pernyataan skala prokrastinasi akademik yang valid dan 25 pernyataan valid *job burnout* yang dapat digunakan untuk mengambil data. Skor tertinggi pada point lima dan skor terendah pada point 1. Berdasarkan dari hal tersebut maka kemungkinan skor tertinggi yang bisa dicapai oleh subjek penelitian pada skala prokrastinasi akademik adalah 155 dan skor terendah yang bisa dicapai oleh subjek penelitian adalah 31. Pada skala *job burnout* skor tertinggi yang bisa dicapai oleh subjek

penelitian adalah 125 dan skor terendah adalah 25.

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Prokrastinasi Akademik		
N	Valid	96
	Missing	0
Mean		93
Standar Deviasi		20,6
Minimum		31
Maximum		155

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif *Job Burnout*

<i>Job Burnout</i>		
N	Valid	96
	Missing	0
Mean		75
Standar Deviasi		16,6
Minimum		25
Maximum		125

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan maka diperoleh bahwa pada skala prokrastinasi akademik subjek terdistribusi kedalam 4 kelompok kategori prokrastinasi akademik. Tampak 5,2% subjek berada pada kategori tinggi, 61,5% berada pada kategori sedang, 31,3% pada kategori rendah dan 2,1% berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan pada rata-rata sebesar 85,03 dapat dikatakan bahwa rata-rata mahasiswa yang mengalami *job burnout* memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sedang.

Pada skala *job burnout* diperoleh hasil bahwa 1,0% atau 1 orang subjek berada pada kategori tinggi, 37,5% atau 36 orang subjek berada pada kategori sedang, 53,1% atau 51 orang subjek berada pada kategori rendah dan 8,3% atau 8 orang subjek berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan pada rata-rata sebesar 62,41 dapat dikatakan bahwa rata-rata mahasiswa yang mengalami *job burnout* berada pada kategori rendah.

Hasil uji normalitas *kolmogrov-smirnov* pada variabel menunjukkan signifikansi sebesar 0,074

untuk variabel *job burnout* dan 0,093 untuk variabel prokrastinasi akademik yang artinya data terdistribusi secara normal karena ( $p > 0,05$ ). Selanjutnya hasil uji linieritas menunjukkan hasil yang signifikan yakni 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan linier antara variabel *job burnout* dengan prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Model Summary Uji Regresi Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.341 <sup>a</sup>	.117	.107	13.839

a. Predictors: (Constant), *Job\_Burnout*

Berdasarkan nilai korelasi atau hubungan (R) yakni sebesar 0,341 dan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,117 dengan makna bahwa pengaruh variabel bebas yakni *job burnout* terhadap variabel terikat yakni prokrastinasi akademik adalah sebesar 11,7%.

Tabel 4. Anova uji regresi sederhana

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2375.055	1	2375.055	12.400	.001
	Residual					
	Total					

Berdasarkan hasil pada tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai F hitung = 12,400 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$ , maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel prokrastinasi akademik atau dapat diartikan dengan kata lain yakni ada pengaruh variabel *job burnout* (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y).

Tabel 5. Coefficients Uji Regresi Sederhana

Model	Coefficients <sup>a</sup>		t	Sig.		
	Nonstandardized Coefficients	Standardized Coefficients				
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	60.981	6.974		8.744	.000
	<i>Job_Burnout</i>	.385	.109	.341	3.521	.001

a. Dependent Variable: Prokrastinasi\_Akademik

Berdasarkan hasil pada tabel 5 dapat dilihat bahwa nilai *Constant* (a) sebesar 60,981 dan nilai *job burnout* (b / koefisien regresi) sebesar 0,385 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis :

$$Y = a + bX$$

$$Y = 60,981 + 0,385X$$

Terjemahan dari persamaan tersebut yakni :

\* Konstanta sebesar 60,981 mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar 60.981.

\* Koefisien regresi X sebesar 0,385 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai *job burnout*, maka nilai prokrastinasi akademik bertambah sebesar 0,385. Koefisien regresi tersebut bernilai positif sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik adalah positif.

Kemudian tahapan selanjutnya adalah pengambilan keputusan hipotesis berdasarkan pada nilai signifikansi dari tabel *coefficients*. Pada tabel 5 diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$  sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel bebas yakni *job burnout* berpengaruh terhadap variabel terikat yakni prokrastinasi akademik.

## Pembahasan

Responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 52 orang responden dengan persentase 54,2% sedangkan perempuan sebanyak 44 orang responden dengan persentase sebanyak 45,8%. Berdasarkan usia, mayoritas berusia remaja akhir yakni usia 17 sampai dengan 25 tahun sebanyak 91 orang responden dengan persentase 94,8%. Melihat dari hasil responden berdasarkan jenjang pendidikan terbanyak terdapat pada jenjang SMA sederajat yakni 90 orang responden dengan persentase 93,8%. Kemudian dilihat dari lama masa kerja yakni 1 sampai dengan 4 tahun sebanyak 44 orang dengan persentase 45,8%. Melihat hasil dari durasi jam kerja dalam penelitian ini diperoleh hasil terbanyak yakni dengan jam kerja selama 5 sampai dengan 8 jam yakni 68 orang responden dengan persentase 70,8%.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat adanya pengaruh antara *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hal ini ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi antara *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik adalah  $r_{xy} = 0,341$  dengan nilai signifikansi yaitu 0,001 ( $\text{sig} < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh antara *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan hasil ini, hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh antara *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja dapat diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Mardelina & Muhson (2013) yang menjelaskan bahwa terdapat dampak yang cukup signifikan antara mahasiswa yang bekerja terhadap aktivitas dan prestasi belajar mahasiswa yang artinya aktivitas belajar mahasiswa yang tidak bekerja lebih tinggi dibandingkan aktivitas belajar mahasiswa yang bekerja. Linggasari & Kurniawan (2020) juga mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan cukup kuat antara kerja paruh waktu dengan prestasi akademik mahasiswa dilihat dari prestasi

belajar mahasiswa paruh waktu termasuk dalam kategori sangat memuaskan.

Sehingga bekerja dan menjalani perkuliahan dapat dikatakan memiliki hubungan yang cukup signifikan. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,117 dengan makna bahwa pengaruh variabel bebas yakni *job burnout* terhadap variabel terikat yakni prokrastinasi akademik adalah sebesar 11,7%. Sedangkan sisanya ( $100\% - 11,7\%$ ) sebesar 88,3% dipengaruhi faktor lain. Nilai koefisien regresi variabel bebas yakni sebesar 0,385 pada tabel uji regresi linier sederhana sehingga dapat dikatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai *job burnout*, maka nilai prokrastinasi akademik bertambah sebesar 0,385. Koefisien regresi tersebut bernilai positif sehingga dijelaskan bahwa arah pengaruh variabel *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik adalah positif. Artinya semakin tinggi *job burnout* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Saputri (2017) yang menjelaskan bahwa pekerja dengan masa kerja lebih dari 5 tahun memiliki kecenderungan mengalami kelelahan kerja. Penelitian lain menyebutkan bahwa masa kerja 1 – 10 tahun memiliki persentase kecenderungan *job burnout* sebanyak 50%. Hal ini dapat menjelaskan bahwa semakin lama masa kerja seseorang akan semakin memiliki pengalaman dan kemampuan dalam bekerja sehingga dapat menghindari terjadinya *job burnout*, (Utami, 2018).

Faktor lain dari penelitian Samosir (2020) mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja yakni jam bekerja yang rata-rata memiliki jam kerja sekitar 5 – 6 jam perharinya sehingga mahasiswa dapat memiliki kecenderungan mengalami kelelahan fisik maupun secara emosional berdasarkan jam kerja yang dimiliki. Selanjutnya peneliti melakukan kategorisasi prokrastinasi akademik didasarkan pada hasil data penelitian ini yang menunjukkan bahwa terdapat 19,8% sampel penelitian berada pada

kategori rendah, 76,0% sampel penelitian berada pada kategori sedang dan 4,2% sampel berada pada kategori tinggi.

Kemudian hasil kategorisasi *job burnout* menunjukkan bahwa 34,4% sampel berada pada kategori rendah dan 65,6 sampel berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswa UMKT berada pada kategori sedang untuk prokrastinasi akademik dan *job burnout*. Peneliti juga melakukan analisis tambahan yaitu melakukan analisis dekriptif statistik untuk melihat tingkat *job burnout* mahasiswa berdasarkan lama masa kerja. Hasil tersebut menjelaskan bahwa subjek yang berada pada kategori *job burnout* rendah dan sedang dalam penelitian ini berada pada masa kerja kurang lebih 1 sampai dengan 4 tahun dan kategori terdapat 1 subjek yang lama masa kerjanya lebih dari 20 tahun berada pada kategori rendah. Semakin lama masa kerja seseorang maka akan memiliki pengalaman terkait dengan bagaimana cara menangani masalah di lingkungan pekerjaan, (Utami, 2018).

Artinya, semakin lama masa kerja maka semakin rendah *job burnout* dan semakin singkat masa kerja maka cukup mempengaruhi terjadinya *job burnout* pada karyawan. Berdasarkan hasil tersebut tampak responden dengan lama masa kerja lebih dari 10 tahun terdapat 3 subjek yang berada pada kategori *job burnout* rendah dan responden dengan masa kerja lebih dari 20 tahun terdapat 1 subjek yang berada pada kategori *job burnout* rendah. Artinya, dari karakteristik lama masa kerja lebih dari 10 tahun tergolong dalam *job burnout* yang lebih rendah daripada kelompok lama masa kerja lainnya. Hal ini didukung oleh penelitian menurut (Utami, 2018) yang berpendapat bahwa lama masa kerja karyawan lebih dari 10 tahun memiliki proporsi tinggi karena lama masa kerja yang cukup lama dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi karyawan untuk dapat menangani masalah yang terjadi di lingkungan kerja sehingga menghindarkan karyawan dari

perilaku *burnout*.

Analisis dekriptif statistik juga dilakukan peneliti untuk melihat tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa berdasarkan lama masa kerja. Hasil pada tabel 4.32 menjelaskan bahwa subjek yang berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah dan sedang dalam penelitian ini berada pada masa kerja kurang lebih 1 sampai dengan 4 tahun dan terdapat 1 subjek yang lama masa kerjanya lebih dari 20 tahun berada pada kategori sedang. Hal ini menjelaskan bahwa masa kerja juga cukup berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja meskipun kategorinya tergolong rendah dan sedang.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja diperoleh kesimpulan yang menyatakan terdapat pengaruh dengan arah positif antara *job burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Artinya semakin tinggi *job burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang terjadi. Pada hasil analisis variabel *job burnout* terdapat sebagian besar berada pada kategori rendah dan variabel prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang.

### **Saran**

Adapun beberapa saran yang dapat disampaikan oleh peneliti yakni :

1. Diharapkan penelitian ini dapat membantu meningkatkan pembelajaran, pengembangan serta pemahaman terkait dengan *job burnout* dan prokrastinasi akademik.
2. Penelitian saat ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan tambahan informasi dalam melaksanakan penelitian terkait dengan pengaruh *job burnout* dan prokrastinasi akademik.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat

melakukan penelitian di tempat lain yang tidak hanya pada satu Perguruan Tinggi dalam penelitian ini serta dapat menambah data karakteristik berdasarkan bidang kerja dan jumlah masuk hari kerja perminggu sehingga dapat memperkaya data hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Kusuma, L. W. (2010). Kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.*, 136. [https://repository.usd.ac.id/28413/2/039114039\\_Full%5B1%5D.pdf](https://repository.usd.ac.id/28413/2/039114039_Full%5B1%5D.pdf)
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(2), 94. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i2.5178>
- Ferari, Joseph R. Johnson Judith L., McCown, W. G.. (1995). *procrastination and task avoidance* (L. Rowell Huesmann (ed.); Edition 1). Springer Science + Business Media, LLC.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial dengan Burnout Pada Perawat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.30996/persona.v4i1.487>
- Joseph R. Ferari, Judith L. Johnson, W. G. M. (1995). PROCRASTINATION AND TASK AVOIDANCE (L. Rowell Huesmann (ed.); Edition 1). Springer Science + Business Media, LLC.
- Kartadinata, Iven. Tjundjing, S. (2008). I love you tomorrow: prokrastinasi akademik dan manajemen waktu *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Saputri, Widyafri.W.P. (2017) Gambaran kejadian burnout berdasarkan faktor determinannya pada pekerja gudang dan lapangan pt. multi terminal Indonesia tahun 2017. *Skripsi tidak diterbitkan*. Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination when good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Lubbadeh, T. (2020). *Job Burnout: A General Literature Review*. May. <https://doi.org/10.32479/irmm.9398>
- Mardelina & Muhson. (2013). *Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik* 201–209.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mizmir. (2011). Hubungan burnout dengan kepuasan kerja perpustakaan Nasional Republik Indonesia Depok. *Skripsi tidak diterbitkan*. Fakultas Ilmu Budaya Universitas Indonesia.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (Peni Puji Lestari (ed.); Edisi 5). Salemba Medika.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Patel, B. (2014). The Organisational Factors That Affect Burnout in Nurses. *RCN Education Conference West Middlesex*

- University Hospita*, 66.
- Pratama, D. S., & Widiyanto, W. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Minat Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Koperasi 2015 Menjadi Anggota Koperasi. *Economic Education Analysis Journal*, 7(3), 939–944. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v7i3.28323>
- Engkus (2019) Pengaruh kualitas pelayanan terhadap kepuasan pasien di puskesmas Cibitung Kabupaten Suka Bumi. *Jurnal Governansi*, (5) 2
- Anggia, Putri & Budiani, Meita.S. (2012). Perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja. *Penelitian Psikologi*, 1(2), 1–20..
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Samosir, Riki H. (2020). Pengaruh kelelahan emosional terhadap kepuasan kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu skripsi. *Skripsi tidak diterbitkan*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Utami, I. P. (2018). Pengaruh burnout terhadap kualitas kehidupan kerja pegawai pada PT. PLN (Persero) srea Makassar Utara. *Skripsi tidak diterbitkan*. Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Iswanto, Wahyu.E. (2020). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Skripsi tidak diterbitkan*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya
- Widhiarso, W. (2014). Pengategorian data dengan menggunakan statistik hipotetik dan statistik empirik dampak penggunaan referensi sebuah tes dua strategi pengategorian data perbedaan kedua strategi. 1–3. <http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/>
- Widjaja, M. S., Sitorus, K. S., & Himawan, K. K. (2016). Kecenderungan Burnout Pada Karyawan Bagian Pemasaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 18–33.
- Yetneberk, T., Firde, M., Eshetie, D., Tiruneh, A., & Moore, J. (2021). The prevalence of burnout syndrome and its association with adherence to safety and practice standards among anesthetists working in Ethiopia. *Annals of Medicine and Surgery*, 69(September), 102777. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2021.102777>
- Linggasari, Lovenda Y. & Kurniawan, Riza Y. (2020). Hubungan Kerja Paruh Waktu Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2015. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 7(3), 92–98. <https://doi.org/10.26740/jupe.v7n3.p92-98>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.119815>

# LAMPIRAN



# Naspub 2 : Pengaruh Job Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja

*by Eka Malada*

---

Submission date: 31-Aug-2022 11:27AM (UTC+0800)

Submission ID: 1889799795

File name: uji\_tuntutan\_naspub\_ke dua.docx (55.32K)

Word count: 3666

Character count: 23600

## Naspub 2 : Pengaruh Job Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja

### ORIGINALITY REPORT

<b>30%</b> SIMILARITY INDEX	<b>29%</b> INTERNET SOURCES	<b>13%</b> PUBLICATIONS	<b>12%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>journal.unesa.ac.id</b> Internet Source	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>repository.uinsu.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>jim.unsyiah.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>eprints.umk.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repository.untag-sby.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>jp.ejournal.unri.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>www.slideshare.net</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>ejournal.unesa.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>eprints.ums.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>