



---

## **HUBUNGAN *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA STIKES SANTA ELISABETH MEDAN**

**Pomarida Simbolon<sup>1</sup>, Nagoklan Simbolon<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>STIKes Santa Elisabeth Medan

pomasps@yahoo.com

**Abstract:** *Academic procrastination is the behavior of procrastinating or completing academic tasks that are influenced by several factors including stress, fatigue, task characteristics and irregular time. The purpose of this research is to know the relationship of academic burnout and academic procrastination in students of the third level STIKes Santa Elisabeth Medan. This type of research is analytic design with Cross sectional research design. The population in the research of all students of third level nurses at STIKes Santa Elisabeth Medan in the academic year 2019/2020 of 110 samples taken by total sampling. Data collection using questionnaire sheet. Analyze data using Chi Square test. The results obtained in this study describes the condition of low academic burnout 57 people (51, 8%), low academic procrastination 76 people (69, 1%). Chi-square test result obtained p-value = 0.006 ( $p < 0.05$ ). This indicates there is academic burnout relationship academic procrastination in students of the third level STIKes Santa Elisabeth Medan. It is expected that students can be aware of the academic burnout they experience to reduce procrastination or academic procrastination behavior towards their assignments.*

**Keywords:** *academic burnout, academic procrastination.*

**Abstrak:** Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya stress, kelelahan, karakteristik tugas dan tidak teraturnya waktu. Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu, untuk mengetahui hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa/i ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan. Jenis penelitian ini rancangan analitik dengan desain penelitian *Cross sectional*. Populasi dalam penelitian seluruh mahasiswa ners tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun ajaran 2019/ 2020 dengan jumlah sampel 110 orang yang diambil dengan cara *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisa data dengan menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian diperoleh dalam penelitian ini

menggambarkan kondisi *academic burnout* rendah 57 orang (51, 8 %), prokrastinasi akademik rendah 76 orang (69, 1 %). Hasil uji *Chi Square* diperoleh p-value = 0,006 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan ada hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa/i ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan. Diharapkan mahasiswa dapat menyadari *academic burnout* yang mereka alami untuk menurunkan perilaku menunda atau perilaku prokrastinasi akademik terhadap tugas mereka.

**Kata kunci:** *academic burnout, prokrastinasi akademik*

## PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan fenomena yang tersebar luas dibidang akademik dimana mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas akademik seperti belajar untuk persiapan ujian, menyelesaikan tugas, dan melakukan administrasi akademik (Zacks & Hen, 2018). Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan (Nafeesa, 2018). William (2012) mengemukakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang prokrastinator, 25% adalah orang yang suka menunda-nunda kronis dan mereka pada umumnya berakhir mundur dari perguruan tinggi. Jadi persentase mahasiswa dalam prokrastinasi sangat tinggi. Jumlah ini akan meningkat seiring dengan lama masa studi mahasiswa tersebut (Sagita et al., 2017).

Berdasarkan faktor-faktor di atas, terdapat faktor individu yang yang dapat mempengaruhi prokrastinasi. Salah satu faktor individu yang dapat menyebabkan prokrastinasi adalah pada kondisi psikologis individu yang mengalami kelelahan emosional. Banyaknya tuntutan kerja yang harus diselesaikan oleh individu dapat menjadi sumber munculnya *burnout* di tempat kerja (Fauziah, 2016).

Mahasiswa yang tidak mampu menangani masalah perkuliahan secara efisien akan membuat mereka rentan terhadap *burnout*. *Burnout* dalam bidang akademik atau *academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Penundaan banyak dilakukan oleh siswa dan mahasiswa dan juga banyak disebabkan karena merasa kelelahan sehingga melakukan prokrastinasi tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa/i ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian analitik dengan desain cross sectional yaitu untuk menganalisis hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa/i ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa ners tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun ajaran 2019/ 2020. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 110 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi Square*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil penelitian ini adalah :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Mahasiswa Ners Tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020

No	Karakteristik	F	%
1	Jenis kelamin		
	Laki – laki	17	15,5
	Perempuan	93	84,5
2	Suku		
	Karo	5	4,5
	Nias	34	30,9
	Simalungun	7	6,4
	Toba	64	58,2
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui dari 110 responden mayoritas perempuan sebanyak 93 orang (84, 5%), berdasarkan suku mayoritas suku batak toba sebanyak 64 orang (58, 2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Tingkat *Academic Burnout* pada Mahasiswa Ners Tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020

No	Tingkat <i>Academic Burnout</i>	F	%
1	Rendah	57	51,8
2	Tinggi	53	48,2
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui responden paling banyak memiliki *academic burnout* tinggi 57 orang (51, 8%) dan rendah sebanyak 53 orang (48,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ners Tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020

No	Prokrastinasi Akademik	F	%
1	Rendah	76	69,1
2	Tinggi	34	30,9
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui responden paling banyak memiliki prokrastinasi rendah sebanyak 76 orang (69, 1 %) dan tinggi sebanyak 34 orang (30,9%)

Tabel 4. Hasil tabulasi silang hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan

<i>Academic Burnout</i>	Prokrastinasi Akademik						<i>p value</i>
	Rendah		Tinggi		Total		
	f	%	f	%	f	%	
<b>Rendah</b>	46	80,7	11	19,3	57	100	0,006
<b>Tinggi</b>	30	56,6	23	43,4	53	100	

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh *p-value* 0,006 ( $p < 0,05$ ), Hai

ini menunjukkan ada hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan.

## PEMBAHASAN

### 1. *Academic Burnout* Pada Mahasiswa/I Ners Tingkat III Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 110 orang mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020 didapatkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *academic burnout* dalam kategori rendah sebanyak 57 orang (51, 8%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut responden berpendapat mengenai *academic burnout* yang mereka hadapi masih dalam kategori rendah dikarenakan responden masih merasa yakin mampu menyelesaikan aktivitas kuliah dengan efektif di dalam kelas. Hal tersebut menggambarkan bahwa responden masih dapat mengerjakan tugas tanpa hambatan atau merasa tertekan pada suatu tugas yang diberikan. Menjadi mahasiswa pasti juga sering merasakan banyak tekanan, perasaan tertekan tersebut juga dianggap menjadi beban tugas dan menjadi tantangan untuk seorang mahasiswa. Hasil penelitian (Alimah, dkk, 2016) bahwa *academic burnout* pada kategori sedang hal ini disebabkan karena mahasiswa diharapkan dapat mengatur waktu seefektif mungkin, karena waktu untuk menyelesaikan dalam satu blok cukup singkat, sehingga sistem pembelajaran pun akan menjadi cukup padat. Namun, bagi mahasiswa yang pintar dalam mengatur waktu dan pengelola *work overload* tersebut, mahasiswa tetap dapat menjalani rutinitas tanpa begitu banyak tekanan.

Menurut (Fahmi, 2018) mengatakan bahwa dengan seseorang memiliki sikap *hardiness* yang tinggi dapat mengurangi perasaan tertekan pada individu. Dengan menanggapi bahwa beban tugas dan aktivitas yang diterima merupakan sebuah tantangan yang harus diselesaikan, dan cenderung tidak menganggap tantangan tersebut sebagai hambatan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Winahyu, 2020) dengan subjek sebanyak 395 siswa didapatkan bahwa a dari keseluruhan jumlah siswa yang diambil dalam penelitian ini, 15% dari keseluruhan sampel atau sebanyak 33 siswa tergolong dalam kategori student burnout rendah, 67% yaitu

sebanyak 134 siswa tergolong dalam kategori student burnout sedang, serta 18% yaitu sebanyak 35 siswa tergolong dalam kategori student burnout tinggi.

## 2. Prokrastinasi akademik mahasiswa ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa responden memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori rendah yaitu sebanyak 76 orang (69,1%), artinya penundaan terhadap akademik rendah atau lebih kecil, dikarenakan pada umumnya sebagian responden sudah dapat mengatur waktunya dengan baik seperti memperkirakan dengan baik waktu untuk menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Setiap matakuliah mempunyai beban tugas yang berbeda, setiap dosen yang berbeda pada mata kuliah yang samapun terkadang memberikan tugas yang berbeda dan waktu pengumpulan tugas yang berbeda. Penundaan untuk memulai tugas pun sering terjadi bagi mahasiswa yang merasa kesulitan untuk mengerjakan tugasnya. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas dianggap sebagai hambatan untuk tercapainya suatu kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas pembelajaran.

Seorang mahasiswa yang menjadi prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang ditentukan. Akan tetapi, ketika saatnya tiba tidak dapat melakukannya sesuai dengan yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai (Putri, 2018). Prokrastinasi akademik ini perlu diketahui terutama mahasiswa ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth agar dapat dilakukan pencegahan terjadinya prokrastinasi akademik yang berkepanjangan pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Winahyu, 2020). dengan subjek sebanyak 395 siswa didapatkan bahwa 17% dari keseluruhan sampel atau sebanyak 35 siswa tergolong dalam kategori prokrastinasi akademik rendah, 67% yaitu sebanyak 133 siswa tergolong dalam kategori prokrastinasi akademik sedang, serta 16% yaitu sebanyak 32 siswa tergolong dalam kategori prokrastinasi akademik tinggi.

3. Hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan

Hasil uji statistic dengan menggunakan uji *chi square* tentang menunjukkan nilai *P-value* = 0,006 (nilai  $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Ners Tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020. Berdasarkan hasil diatas, disimpulkan bahwa *academic burnout* sangat sedikit pengaruhnya terhadap kenaikan prokrastinasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu menangani masalah perkuliahan secara efisien akan membuat mereka rentan terhadap *academic burnout* sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Hal ini juga merupakan salah satu sebab timbulnya perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi akademik yang berkelanjutan akan menumbuhkan ketidakdisiplinan dalam diri mahasiswa, kualitas sumber daya manusia yang dihasilkan juga akan semakin rendah.

Hal ini didukung oleh penelitian (Roszy, 2018) menyatakan bahwa keadaan *academic burnout* dapat menjadikan seorang mahasiswa dapat memunculkan sikap mengerjakan tugas asal- asalan, menunda- nunda tugas atas belajar, indeks prestasi yang cenderung rendah atau kurang memuaskan, gejala depresi dan kualitas hidup rendah.

Roszy (2018) juga mengatakan bahwa rasa tertekan dan kejenuhan yang dialami siswa membuat energi dan motivasi yang semula optimal akan perlahan-lahan menurun seiring berjalannya waktu. Energi dan motivasi yang terus menerus berkurang tentunya akan berpengaruh kepada pengerjaan suatu tugas atau aktivitas yang juga semakin melambat, sehingga mendorong siswa untuk cenderung menunda tugas mereka sebagai bentuk dispensasi atas kejenuhan yang mereka rasakan. Hal yang telah peneliti uraikan diatas perlu pemahaman lebih lagi bagi responden dalam manajemen waktu, sikap dan kepribadiannya, gunanya untuk memotivasi responden dalam mengatur waktunya agar tidak kelelahan dengan lebih baik guna untuk menghindari terjadinya prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian (Saputra, 2020) terdapat hubungan yang positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa daerah Yogyakarta yang bekerja. Hal tersebut dapat dilihat dari diperoleh koefisien korelasi

(rxy) sebesar 0,729 dengan taraf signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *academic burnout* maka, semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini didukung dengan penuturan subjek di lapangan yaitu subjek mampu mengerjakan tugas yang diberikan dosen. Subjek juga merasa yakin dapat menyelesaikan studinya. Subjek juga menuturkan bahwa subjek merasa bersemangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen.

### KESIMPULAN

*Academic burnout* mahasiswa ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan kategori rendah sebanyak 57 orang (51, 8%) dan prokrastinasi akademik rendah sebanyak 76 orang (69,1%). Ada hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam mengambil langkah/ metode dalam mengurangi terjadinya prokrastinasi dan dapat menjadi pembelajaran untuk menyadari *academic burnout* yang dialami untuk menurunkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik terhadap tugas yang dimiliki.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Fahmi, A. R., & Widyastuti, W. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Burnout Pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil. *Jurnal Psikologi Poseidon (Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Psikologi Kemaritiman)*, 1(1), 66. <https://doi.org/10.30649/jpp.v1i1.11>
- 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>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa

Simbolon, P., & Simbolon, N / Jurnal Pendidikan, Vol 12, No 2 (2021)

yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>

Alimah, Swasti, Ekowati (2016) Gambaran *Burnout* Pada Mahasiswa Keperawatan Di Purwokerto *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*, Volume 11, No.2 Juli 2016)

Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>

Saputra, Y. (2020). *HUBUNGAN ANTARA ACADEMIC BURNOUT DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YANG BEKERJA.*

Winahyu, dyah M. K. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Sswa Kelas XI SMA NEGERI 3 Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 103. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32026>

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/10.1080/10852352.2016.1198154>

Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>

Alimah, S., Swasti, K. G., & Wahyu Ekowati. (2016). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan Di Purwokerto. *Keperawatan Soedirman*, 11(2).

Antoni, F., Yendi, F. M., & Taufik, T. (2019). Peningkatan Locus of Control dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2), 39–47. <https://doi.org/10.23916/08399011>

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- 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>
- hanum, S., & Siswati, S. (2017). Hubungan Antara Emotional Labor Dengan Burnout Pada Pegawai Badan Pusat Statistik (Bps) Kota Semarang. *Empati*, 6(April), 21–30.
- İlişki, D. A. (2014). The Relationship between Academic Procrastination and Students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28–1(28).
- Khairani, Y. (2015). *Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 4(4), 208–214.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Lee, J., Puig, A., Kim, Y. Bin, Shin, H., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2010). Academic burnout profiles in Korean adolescents. *Stress and Health*, 26(5), 404–416. <https://doi.org/10.1002/smi.1312>
- Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative Medicine Research*, 6(2), 207–213. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2017.03.005>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Oburnout*. 397–422.
- MJ, H., L, K., & F, I. (2016). Academic Burnout : A Descriptive-Analytical Study of Dimensions and Contributing Factors in Nursing Students. *Austin Journal of Nursing & Health Care Open*, 3(2), 1–5.
- Muzaki, s. Arumsari, A. D. (2014). Prokrastinasi akademik pada Mahasiswa yang bekerja. *Talenta Psikologi*, III(2), 30–39. <file:///C:/Users/BIGBOSS/Downloads/534-Article Text-760-1-10-20180202.pdf>

- Naderi, Z., Bakhtiari, S., Momennasab, M., Abootalebi, M., & Mirzaei, T. (2018). Prediction of academic burnout and academic performance based on the need for cognition and general self-efficacy: A cross-sectional analytical study. *Revista Latinoamericana de Hipertension*, 13(6), 584–591.
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171(1996), 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Riska Purnama Dewi, Yosef, H. (2017). Konseling Komprehensif. *Hubungan Antar Akademik Self Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa*, 4(November), 17–18.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Saputra, Y. (2020). *HUBUNGAN ANTARA ACADEMIC BURNOUT DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YANG BEKERJA*.
- 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. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Winahyu, dyah M. K. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Brnout Dengan Prokrastinasi Akademik Sswa Kelas XI SMA NEGERI 3 Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 103. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk->

Simbolon, P., & Simbolon, N / Jurnal Pendidikan, Vol 12, No 2 (2021)

[unesa/article/view/32026](https://ojs.unesa.ac.id/article/view/32026)

Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>

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/10.1080/10852352.2016.1198154>

