

**HUBUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMP
NEGERI 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh

Cristy Winata Siahaan

NIM : 06071182126013

Program Studi Pendidikan Bimbingan Dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**HUBUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA DI
SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Cristy Winata Siahaan

NIM : 06071182126013

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**

Pembimbing



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP. 199301252019032017**



**Rani Mega Putri, M.Pd., Kons
NIP. 198808182015042001**



**HUBUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA DI
SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Cristy Winata Siahaan

NIM : 06071182126013

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 04 Juni 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons ()
2. Anggota : Sigit Dwi Sucipto, M.Pd ()

Indralaya, 11 Juni 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cristy Winata Siahaan

NIM : 06071182126013

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh – sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Burnout* Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMP Negeri 1 Indralaya” ini adalah benar – benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh – sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 11 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Cristy Winata Siahaan

NIM. 06071182126013

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan YME atas rahmat dan karunia atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Hubungan *Burnout* Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMP Negeri 1 Indralaya” disusun sebagai pemenuhan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penyusunan skripsi tidak akan berjalan dengan lancar dan berhasil tanpa bantuan, kejasama dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons. sebagai pembimbing atas bimbingan-bimbingan, arahan dan dukungan yang diberikan selama penyusunan skripsi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada koordinator program studi Bimbingan dan Konseling, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd, Dekan FKIP Universitas Sriwijaya Bapak Dr. Hartono, M.A., Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd selaku Kepala Jurusan Pendidikan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi pada skripsi ini.

Demikianlah, penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki kekurangan oleh sebab itu segala kritik dan saran yang membangun agar dapat menyempurnakan penelitian serta penulis berharap semoga kedepannya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Indralaya, 11 Juni 2025

Penulis,

Cristy Winata Siahaan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan YME atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan, motivasi, dan dukungan dari berbagai pihak. Dengan kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Pertama dan paling utama, segala hormat dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan YME yang telah memberikan berkat dan rahmat-Nya, serta telah memberikan penulis kekuatan dan kemudahan hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.
2. Kepada kedua orangtua tercinta, Papa L.Siahaan dan Mama R.Siringiringo, dengan sepenuh hati, penulis merasa beruntung menjadi putri kalian. Terimakasih yang tak terhingga atas setiap perjuangan, dukungan, doa, dan segala usaha yang telah kalian berikan di sepanjang hidupku. Kata-kata ini mungkin tak cukup untuk menggambarkan rasa syukurku, karena kalian adalah alasan aku mampu bertahan hingga saat ini. Terima kasih telah menjadi tempat terhangat dan teraman dalam hidupku. Semoga doa-doa kalian selalu menyertai langkahku, dan semoga kalian terus mendampingi setiap proses yang kujalani, hingga aku bisa menjadi anak yang sukses dan membanggakan kalian. Aminn.
3. Abang tersayang, Alm. Alfredo Eristin. Meskipun kamu tidak bisa menemani penulis hingga akhir perjalanan ini, terimakasih yang mendalam untuk setiap dukungan, perhatian, dan kasih sayang yang kamu berikan selama hidupmu. Penulis akan selalu berusaha menjadi adik perempuan yang baik, seperti yang kamu harapkan. Semoga kamu selalu bangga melihat setiap langkahku dari tempatmu yang baru, dan semoga Tuhan memberikanmu tempat terbaik disisi-Nya.
4. Kepada kedua saudaraku, Ricky Danuarta dan Aris Pranata. Dengan sepenuh hati, penulis merasa bersyukur memiliki kalian sebagai saudara. Terimakasih sudah selalu ada dan siap membantu di setiap saat aku

membutuhkan. Semoga segala urusan kalian dimudahkan, dan penulis berdoa semoga kalian menjadi pribadi yang sukses. Semoga Tuhan senantiasa menyertai setiap langkah kalian, di mana pun dan kapan pun.

5. Teman bimbinganku, Rosandra Rizky Julia dan Taqiyyah Sunni Az Zahra. Terimakasih banyak sudah menjadi partner dari awal skripsi hingga akhir. Walaupun banyak drama yang kita lalui bareng, bangga bisa menyelesaikan semuanya. Terimakasih juga sudah selalu mendukung, memberikan bantuan, dan berbagi cerita di kala penat. Semangat dalam keadaan apapun ya, semoga kedepannya kalian sukses.
6. Sobatku (*group party*) Elsa Dwi, Dhiya Ulhaq, dan Sabrina Atha. Terimakasih yang tulus telah menjadi teman terbaik sejak SMA hingga saat ini. Meskipun jarak memisahkan kita, kalian selalu menantiku untuk pulang, dan aku sangat menghargai itu. Terimakasih telah menjadi sumber kebahagiaan dan penghibur di saat suka maupun duka. Semoga kalian berada dalam lindungan Tuhan YME, serta dimudahkan segala urusannya. Sukses selalu untuk kalian ya!
7. Teman Rantauku, Adita Fatia, Devi Putri, Yudith Pratiwi, Siti Aisyah, dan Davina Sava. Orang-orang hebat yang merantau untuk menimba ilmu sampai sarjana, kalian ada alasan penulis merasa bisa menjalani kehidupan anak kost ini. Terimakasih sudah kebersamaan dari maba sampai menyandang gelar sarjana dengan tepat waktu.
8. Teman-teman seperjuangan BK Indralaya 2021. Terimakasih untuk semua kenangan dan kebersamaannya, senang bisa menjadi bagian dari kalian. Sampai jumpa semuanya!

MOTTO

“Kamu boleh menangis karena beratnya proses, tapi ingatlah bahwa Tuhan membawamu sejauh ini bukan untuk gagal”

“Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam doa!”

(Roma 12:12)

“Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari.”

(Matius 6:34)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Secara Teoritis	6
1.4.2 Secara Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 <i>Burnout</i> Akademik	7
2.1.1 Pengertian <i>Burnout</i> Akademik.....	7
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i> Akademik	8
2.1.3 Aspek – Aspek <i>Burnout</i> Akademik	8
2.2 Prokrastinasi Akademik	9
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	9
2.2.2 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	10
2.2.3 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	11
2.2.4 Ciri – Ciri Prokrastinasi Akademik	12

2.2.5	Jenis – Jenis Prokrastinasi Akademik	13
2.2.6	Dampak Prokrastinasi	14
BAB III METODE PENELITIAN		15
3.1	Jenis Penelitian	15
3.2	Variabel Penelitian	15
3.3	Definisi Operasional Variabel	15
3.3.1	<i>Burnout</i> Akademik	15
3.3.2	Prokrastinasi Akademik	16
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian	16
3.4.1	Tempat Penelitian	16
3.4.2	Waktu Penelitian	16
3.5	Populasi dan Sampel	16
3.5.1	Populasi	16
3.5.2	Sampel	17
3.6	Teknik Pengumpulan Data	18
3.7	Pengujian Instrumen Penelitian	19
3.8	Pengujian Instrumen Penelitian	22
3.8.1	Uji Validitas	22
3.9	Uji Reliabilitas	25
3.10	Teknik Analisis Data	26
3.10.1	Uji Normalitas	26
3.10.2	Uji Linearitas	26
3.10.3	Uji Hipotesis	27
3.11	Hipotesis Penelitian	27
3.12	Kriteria Kategorisasi	28
3.12.1	Kategorisasi Gambaran Hubungan <i>Burnout</i> Akademik dan Prokrastinasi Akademik	28
3.12.2	Kategorisasi Tingkat Koefisien Korelasional	28
BAB IV		29
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		29
4.1	Hasil Penelitian	29
4.1.1	Tingkat <i>Burnout</i> Akademik	29

4.1.2	Tingkat Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	30
4.2	Analisis Data	32
4.2.1	Uji Normalitas.....	32
4.2.2	Uji Linearitas	33
4.2.3	Uji Hipotesis	33
4.3	Uji Koefisien Determinasi.....	34
4.4	Pembahasan	35
BAB V	40
KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1	Kesimpulan.....	40
5.2	Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian	17
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian	18
Tabel 3.3 Skor Skala Likert	19
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen <i>Burnout</i> Akademik	19
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrument Prokrastinasi	20
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Burnout</i> Akademik	23
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik	24
Tabel 3. 8 Kategori Realibilitas	25
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas <i>Burnout</i> Akademik dan Prokrastinasi Akademik	25
Tabel 3. 10 Kriteria Kategorisasi	28
Tabel 3. 11 Interpretasi Koefisien Korelasi	28
Tabel 4. 1 Tingkat Kategorisasi <i>Burnout</i> Akademik	29
Tabel 4. 2 Tingkat Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	30
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	32
Tabel 4. 4 Hasil Uji Linearitas	33
Tabel 4. 5 Hasil Uji Korelasi Product Moment	34
Tabel 4. 6 Uji Koefisien Determinasi	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Statistic Hipotesis	28
Gambar 4. 1 Tingkat <i>Burnout</i> Akademik Siswa Kelas VIII	30
Gambar 4. 2 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Usulan Judul	46
Lampiran 1. 2 SK Pembimbing.....	47
Lampiran 1. 3 SK Penelitian dari Fakultas	49
Lampiran 1. 4 SK Izin Penelitian (Dinas Pendidikan dan Kebudayaan)	50
Lampiran 1. 5 SK Izin Penelitian KESBANGPOL	51
Lampiran 1. 6 SK telah melakukan penelitian	52
Lampiran 1. 7 Izin Adopsi Instrumen	53
Lampiran 1. 8 Hasil Uji Validitas Variabel	54
Lampiran 1. 9 Tabulasi Data <i>Burnout</i> Akademik	55
Lampiran 1. 10 Tabulasi Data Prokrastinasi Akademik	56
Lampiran 1. 11 Rtabel Korelasi Product Moment	59
Lampiran 1. 12 Pedoman Wawancara Guru BK dan Siswa	60
Lampiran 1. 13 Domentasi Penelitian.....	61
Lampiran 1. 14 Google Form Angket dan Link Survey Penelitian	64
Lampiran 1. 15 Hasil Turnitin UNSRI.....	65

ABSTRAK

Burnout akademik adalah kondisi yang sering dialami oleh siswa selama proses pembelajaran di sekolah, yang dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Indralaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian terdiri dari 300 siswa, dengan sampel sebanyak 171 siswa yang diambil dari 9 kelas menggunakan teknik proporsional. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah skala *burnout* akademik dan skala prokrastinasi akademik yang disebarakan melalui Google Form. Analisis data dilakukan dengan rumus *Pearson Product Moment* dengan bantuan aplikasi SPSS 26. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami *burnout* akademik dalam kategori sedang dengan persentase 37%, sedangkan prokrastinasi akademik juga berada dalam kategori sedang dengan persentase 38%. Koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0,521, yang menunjukkan adanya hubungan negatif atau berlawanan antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Indralaya. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* akademik, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. Berdasarkan penelitian ini, diharapkan pihak sekolah dan guru dapat menggunakan sebagai pedoman untuk mengatasi masalah terkait *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan produktif.

Kata Kunci: Kejenuhan, Prokrastinasi, Akademik

ABSTRACT

Academic *burnout* is a condition often experienced by students during the learning process at school, which can trigger academic procrastination behavior. This study aims to analyze the relationship between academic *burnout* and academic procrastination in class VIII students at SMP Negeri 1 Indralaya. The method used in this study is quantitative with a correlational design. The study population consisted of 300 students, with a sample of 171 students taken from 9 classes using proportional techniques. The instruments used for this study were academic *burnout* scale and academic procrastination scale distributed through Google Form. The results of the analysis showed that most students experienced academic *burnout* in the moderate category with a percentage of 37%, while academic procrastination was also in the moderate category with a percentage of 38%. The correlation coefficient obtained is -0.521, which indicates a negative or opposite relationship between academic *burnout* and academic procrastination in class VIII students at SMP Negeri 1 Indralaya. This means that the higher the level of academic *burnout*, the lower the level of academic procrastination, and vice versa. Based on this research, it is expected that schools and teachers can use it as a guideline to overcome problems related to academic *burnout* and academic procrastination, as well as create a more positive and productive learning environment.

Keywords : *Burnout, Procrastination, Academic*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu hal yang paling penting untuk meraih kesuksesan di masa depan pada era globalisasi saat ini. Pendidikan juga dapat berlangsung di berbagai tempat, termasuk di sekolah. Pendidikan juga dapat dikatakan berhasil apabila proses belajar mengajar dilakukan dengan efektif dan efisien sehingga hasil belajar lebih sesuai dengan harapan. Dalam Perundang-undangan tentang Sistem Pendidikan No.20 tahun 2003, mengatakan bahwa Pendidikan merupakan “usaha sadar dan sistematis untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat”. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah hal terpenting karena menjadi dasar untuk meraih kesuksesan di masa depan. Belajar juga tidak hanya terjadi di sekolah, melainkan juga di tempat lain. Proses belajar mengajar yang baik akan menghasilkan hasil yang sesuai harapan.

Dalam dunia pendidikan, pengajaran dan pembelajaran memiliki kaitan yang erat. Proses seseorang memperoleh perilaku baru melalui interaksi dengan lingkungannya dikenal sebagai belajar (Fitriyadi et al., 2023). Selain itu, belajar juga merupakan upaya seseorang untuk dapat mengubah sikap dan tingkah lakunya. Salah satu masalah umum yang dihadapi siswa selama proses belajar di sekolah adalah kejenuhan (*burnout*) atau pembelajaran yang membosankan (Yulistiorini et al., 2022). Dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses di mana seseorang meningkatkan kemampuan dan kualitasnya melalui interaksi dengan lingkungannya. Proses ini juga menghasilkan perubahan sikap dan tingkah laku yang positif. Setiap perubahan yang terjadi selama proses belajar merupakan komponen yang mendorong keinginan untuk terus berkembang. Namun, siswa sering menghadapi masalah seperti pembelajaran yang membosankan di sekolah. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan menarik sehingga siswa tetap termotivasi untuk mencapai

potensi terbaik pada dirinya.

Menurut Christiana (2020) kejenuhan belajar adalah keadaan emosional di mana individu merasa lelah dan bosan secara mental maupun fisik karena tuntutan tugas atau pekerjaan yang lebih besar atau lebih berat. Sedangkan menurut Salwa (2024) *burnout* akademik merupakan keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, biasanya membuat seseorang menarik diri dari lingkungannya. Kondisi ini terjadi ketika seseorang merasa tertekan oleh beban akademik, yang sering disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tugas akademik, penelitian, dan harapan yang tinggi terhadap diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik adalah keadaan di mana seseorang merasa lelah secara fisik dan mental akibat tekanan akademik berat, hal ini lah yang menyebabkan kelelahan emosional, fisik, dan membuat seseorang menarik diri dari lingkungannya.

Faktor faktor yang mempengaruhi *burnout* menurut Tutik Dinur Rofiah (2019) yaitu: Faktor situasional, biasanya muncul di lingkungan sekolah dan keluarga. Di sekolah faktor ini mencakup karakteristik kegiatan atau pembelajaran, durasi waktu belajar, jenis kegiatan yang kurang bervariasi, serta pengelolaan kegiatan yang belum optimal. Sementara itu, faktor kejenuhan lebih berkaitan dengan diri sendiri, yang mencakup rasa bosan yang belum dapat diatasi dengan baik.

Dalam penelitian yang dilakukan Oktaviani (2022), ditemukan bahwa 5,92% siswa mengalami *academic burnout* pada kategori sangat tinggi, 24,3% pada kategori tinggi, 40,1% pada kategori sedang, dan 3,94% pada kategori rendah. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Julia & Rani Mega(2022) menunjukkan bahwa 17% siswa mengalami *burnout* akademik pada kategori rendah, 70% pada kategori sedang, dan 13% pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa jika *burnout* akademik pada siswa meningkat, maka prokrastinasi akademik juga cenderung meningkat.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik tanpa ada hubungan langsung dengan stress akademik (Muhammadamin AL & Abdalwahid AL, 2023). Sedangkan prokrastinasi menurut Matthew &

Widjaja (2022) menggambarkan kecenderungan seseorang untuk memilih melakukan sesuatu yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan. Penundaan yang sering dilakukan siswa adalah menghabiskan waktu belajar untuk melakukan hal-hal yang tidak terkait dengan tugas sekolah. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan siswa untuk menunda tugas sekolah atau pekerjaannya. Hal ini bukan hanya karena stres akademik, akan tetapi hal ini juga sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan siswa. Sering kali, siswa lebih memilih untuk bermain atau melakukan aktivitas lain daripada menyelesaikan tugas akademiknya. Dapat dilihat bahwa prokrastinasi adalah masalah yang kompleks yang sering kali berasal dari kebiasaan dan perilaku yang tidak produktif.

Dalam penelitian yang dilakukan Oktaviani (2022), ditemukan bahwa 6,57% siswa mengalami prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi, 20,3% pada kategori tinggi, 42,7% siswa pada kategori sedang, dan 23% siswa pada kategori rendah. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Wahyuni & Putri (2023) bahwa 16% siswa pada kategori rendah, 68% pada kategori sedang, dan 15% pada kategori tinggi dalam hal prokrastinasi akademik.

Faktor faktor yang mempengaruhi prokrastinasi terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi fisik dan mental; jika keduanya terganggu, hal ini dapat menyebabkan tindakan menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi). Di sisi lain, faktor eksternal berasal dari lingkungan luar individu, seperti beban pelajaran yang terlalu sulit, kurangnya fasilitas dalam pembelajaran, serta ajakan dari teman untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menarik (Husain et al., 2023).

Berdasarkan dari hasil observasi awal melalui wawancara dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Indralaya pada tanggal 02 Desember 2024, ditemukan bahwa siswa seringkali menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dan mengalami *burnout* akademik. Biasanya kejenuhan tidak hanya siswa saja yang merasakannya, akan tetapi guru yang mengajar pun juga merasakan jenuh apalagi di siang hari setelah istirahat. Terdapat beberapa faktor yang memicu siswa merasa bosan dalam pembelajaran misalnya, metode

pengajaran yang monoton, tugas yang banyak, waktu pembelajaran yang lama, dan lingkungan belajar yang tidak mendukung, hal tersebut yang membuat siswa merasa sulit fokus dalam pembelajaran. Guru Bimbingan dan Konseling juga menjelaskan bahwa banyak siswa sering menunda mengerjakan tugas, tidak membaca bahan pelajaran, tidak membuat catatan, atau mengerjakan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan pelajaran, dan melawati waktu pengumpulan tugas dari waktu yang ditentukan. Selain itu, dijelaskan juga bahwa terdapat perbedaan prestasi antara siswa yang mengalami *burnout* akademik dan perilaku prokrastinasi. Siswa yang berprestasi jarang merasa bosan dengan tugas ataupun materi pelajaran, hal ini karena adanya rasa ingin tahu yang tinggi, sebaliknya siswa yang kurang berprestasi sering merasa bosan, mungkin karena sudah memahami materi yang diberikan atau karena merasa malas dan cuek. Biasanya siswa yang melakukan prokrastinasi dan *burnout* akademik kebanyakan siswa laki-laki, tetapi ada juga beberapa siswa perempuan walau tidak sebanyak siswa laki-laki.

Sedangkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan salah satu siswi, ditemukan beberapa faktor yang memicu siswi tersebut melakukan prokrastinasi akademik, karena merasa tertekan dengan jumlah tugas yang diberikan, sehingga merasa lelah dan akhirnya menunda-nunda mengerjakan dan mengumpulkan tugas. Serta alasan lain karena merasa kurang termotivasi dan tidak tertarik dengan mata pelajaran tertentu, dan merasa tidak didukung penuh dari lingkungan sekitar. Terkadang juga jenuh di saat jam pelajaran, hal ini karena metode pengajaran yang monoton membuat siswa sulit untuk tetap fokus dan tertarik dengan materi pembelajaran. Selain itu, durasi pembelajaran yang cukup panjang tanpa adanya aktivitas yang menarik serta kondisi fisik yang kurang baik, seperti kelelahan atau kurang tidur turut mempengaruhi rasa jenuh siswa.

Berdasarkan latarbelakang diatas, maka perlu diadakannya penelitian dengan judul "***Hubungan Burnout Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMP Negeri 1 Indralaya***". Meskipun banyak peneliti lain yang mengambil judul serupa, akan tetapi alasan peneliti mengambil judul ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dengan hasil penelitian lain, karena sekolah yang akan di teliti merupakan sekolah unggulan yang mana lingkungan akademik yang kompetitif dan tuntutan tinggi yang biasanya dihadapi oleh siswa di sekolah

tersebut. Alasan lain yaitu banyak penelitian yang telah dilakukan pada saat pandemi COVID-19, dengan adanya perubahan drastis dalam cara belajar, banyak siswa mengalami tekanan yang besar, yang berdampak pada motivasi dan kinerja akademik siswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik dalam konteks tersebut.

Penelitian ini dilakukan selain mengetahui adanya Hubungan *Burnout* Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMP Negeri 1 Indralaya diharapkan juga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya manajemen stres dan waktu di lingkungan sekolah, serta memberikan saran kepada pihak sekolah untuk menciptakan suasana belajar yang lebih sehat dan produktif bagi siswa. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda tugas serta tanggung jawab yang dilakukan oleh siswa, yang seringkali berujung pada beban tugas dan tekanan emosional. Perilaku ini jika tidak dikelola dengan baik, maka akan menjadi salah satu faktor yang memicu *burnout* akademik, yaitu kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan belajar yang terus menerus. Selain itu perlu peran guru dan orangtua dalam memberikan dukungan yang efektif kepada siswa untuk mengelola beban akademik mereka dengan lebih baik dan memberikan solusi yang tepat yang berkaitan dengan permasalahan *burnout* dan prokrastinasi akademik pada siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya?
2. Bagaimana tingkat perilaku *burnout* akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya?
3. Apakah terdapat hubungan antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk :

1. Mengetahui gambaran tingkat prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya
2. Mengetahui gambaran tingkat *burnout* akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya
3. Mengetahui hubungan antara *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengetahuan dan perkembangan ilmu pendidikan, khususnya dalam bidang bimbingan konseling, terkait dengan hubungan antara *Burnout Akademik* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMP Negeri 1 Indralaya.

1.4.2 Secara Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan guru Bimbingan dan Konseling mampu berkolaborasi dengan guru lainnya, dan memberikan layanan konseling individu atau kelompok, serta program motivasi belajar untuk mengurangi tingkat prokrastinasi dan *burnout* dalam belajar guna mencapai prestasi belajar yang baik.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dilakukan untuk menambah pengetahuan serta wawasan peneliti. Serta diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lainnya yang ingin melakukan penelitian terkait Hubungan *Burnout Akademik* dengan Prokrastinasi Akademik.

c. Bagi Siswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan siswa/i dapat menyadari akan dampak yang dilakukan jika melakukan perilaku prokrastinasi dan *burnout* dalam pembelajaran, karena hal ini sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, G. (2023). Upaya Guru Mata Pelajaran Agama dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah Al Muttaqin Kota Pekanbaru. *Milenial: Journal for Teachers and Learning*, 4(1), 32–39. <https://ejournal.anotero.org/index.php/milenial/article/view/207%0Ahttps://ejournal.anotero.org/index.php/milenial/article/download/207/149>
- Agustriandri, F. (2021). *Fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang 2021*.
- Aviani, Y. I., & Primanita, R. Y. (2020). Conflict Resolution Dan Subjective Well Being Pasangan Suami Istri Masa Awal Pernikahan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 8–15.
- Dharma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS*. GUEPEDIA.
- Efandi, S., Putri, R., & Wiwik, I. (2025). *Teori Psikologi Komprehensif*. suluah kato.
- Fahima, C. A. (2024). *Hubungan antara academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma negeri 4 banda aceh*.
- Feky Reken, A. J. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV. Gita Lentera.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum press.
- Fitriyadi, S., Kamaruddin, K., Suwanto, I., & Sanu, S. (2023). Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 8(2), 103. <https://doi.org/10.26737/jbki.v8i2.4480>
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi, yogyakarta: Ar-Ruzz Media*.
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157.

<https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>

- Julia, R., & Rani Mega, P. (2022). Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 344–354.
- Lesmana, G. (2022). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Prenada Media.
- Matthew, C. K., & Widjaja, Y. (2022). Hubungan Antara Burnout dengan Academic Procrastination pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahap Akademik. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 7431–7440.
- Muhammadamin AL, & Abdalwahid AL. (2023). *Academic Stress and Its Relationship With Procrastination Among University Students*. 6(1), 2118–2142.
- Oktaviani, F. (2022). *Hubungan academic burnout dengan prokrastinasi akademik siswa kelas xi di man 1 banyuasin skripsi*.
- Putri, A. A. (2022). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 8(2), 12–24. <https://doi.org/10.2685/jippuhamka.v8i2.10548>
- Rofiah, T. D. (2019). *Faktor-faktor penyebab kejenuhan*.
- Salwa, N. F. (2024). *Hubungan antara Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Jeluko Kudus*. 30702000150, 1–23.
- Setiawan, C. K., Yanthy, S., Mahasiswa, Y., Dosen, D., & Unsurya, M. (2020). The Body Shop Indonesia (Studi Kasus Pada Followers Account Twitter @TheBodyShopIndo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1), 1–9.
- Sugiyono, P. D. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223.
- Suryani, A. I., K, S., & Mursalam, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Metode Mind Mapping terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Murid Kelas V SDN no. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. *JKPD (Jurnal Kajian Pendidikan Dasar)*, 4(166), 741–753. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jkpd/article/view/2373>
- Vitasari, I. (2013). Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian

Lisman, Markuna, & Wicaksono, H. 2020. *Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Di MTs Al-Maarif Banyorang*, 54–69.

Wahyuni, W., & Putri, R. M. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(2), 376–387. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i2.8223>

Winahyu, dyah M. K., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 102–109. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32026>

Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 200. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7237>

Yulistiorini, C. E., Wardani, S. Y., & Kadafi, A. (2022). Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar Pada. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 10–15.