HUBUNGAN *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI MAN 1 BANYUASIN

SKRIPSI

Oleh

Fitri Oktaviani

NIM : 06071381823053

Program Studi Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022

HUBUNGAN *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI MAN 1 BANYUASIN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh

Fitri Oktaviani

NIM 06071381823053

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan

Pembimbing

Fadhlina Rozzaqyah,M.Pd

NIP.199301252019032017

Mengetahui

Ketua Jurusan	Koordinator Program Studi
Dr. Azizah Husin, M.Pd	Dra. Harlina, M.Sc
NIP. 196006111987032001	NIP. 195904251987032001

HUBUNGAN ACADEMIC BURNOUT DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI MAN 1 BANYUASIN

SKRIPSI

Oleh

Fitri Oktaviani

NIM : 06071381823053

Program Studi Bmbingan Konseling

Telah di ujikan dan lulus pada :

Jumat, 18 Maret 2022

TIM PENGUJI :

1. **Ketua : Fadhlina Rozzaqyah, S.Pd.,M.Pd** ( )
2. **Anggota : Rani Mega Putri, M.Pd.,Kons** ( )

Palembang, 21 Desember 2022
Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Dra. Harlina, M.Sc
NIP. 19590429511987032001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitri Oktaviani

NIM : 06071381823053

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik Kelas XI Di MAN 1 Banyuasin" 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. Jika 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.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Maret 2022

Yang membuat pernyataan

Fitri Oktaviani

NIM 06071381823053

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim wa Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagimu Ya allah, Tuhan semesta alam Atas segala limpahan berkat, rahmat, dan hidayatmu kepada hamba sehingga bisa menyelesaikan menyelesaikan satu tahap dari awal perjuangan perjalanan hamba. Karya ini aku persembahkan kepada orang-orang yang ku sayangi serta yang senantiasa membantu dan mendukungku baik secara langsung ataupun tidak langsung.

- *Pertama yang paling utama saya ucapkan terimakasih kepada Allah SWT atas segala rahmat-Nya yang telah memberikan kesehatan dan kemudahan jalan hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.*
- *Untuk kedua orang tua saya yang paling saya sayangi, Aku sangat bersyukur dan bangga bisa menjadi putri kalian, terimakasih banyak kalian telah memberikan kasih sayang kalian kepada saya dengan sepenuh hati dengan pengorbanan kalian untuk saya yang sangat luar biasa dari saya kecil hingga sekarang sehat-sehat terus untuk kedua orang tua ku insyallah saya akan buktikan kepada diri saya sendiri kepada kalian dan orang-orang diluar sana bahwa saya bisa sukses dan membahagiakan kalian, terima kasih banyak juga atas segala dukungan yang diberikan kepada saya. Mulai dari dukungan moril, materi, motivasi, serta do'a yang selalu dipanjatkan untuk kesuksesaan saya.*
- *Untuk diriku sendiri, terimakasih karena telah kuat dan bertahan hingga saat ini untuk melalui dan melewati drama perkuliahan dan persekripsian. Semoga ini merupakan langkah awal yang baik yang Allah SWT berikan untuk titik awal kesuksesan. Aamiin. Semangat untuk diriku*
- *Untuk kedua kakak saya terimakasih kalian telah mengajarkan banyak hal yang baik dan membagi ilmu kalian kepada saya dan terimakasih juga telah menyayangi saya telah membantu saya pada masa saya sekolah hingga kuliah saat ini semoga kalian berdua sukses selalu dan selalu dalam lindungan allah aamiin*

- *Untuk dosen pembimbing ku, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, S.Pd., M.Pd Terima kasih banyak atas segala bantuan yang telah ibu berikan kepada saya, terimakasih banyak juga ibu telah meluangkan waktu, tenanga, dan pikiran ibu untuk membimbing saya dengan ketulusan dan keikhlasan yang tidak akan ternilai dari apapun itu hingga saya bisa menyelesaikan skripsi saat ini. Sekali lagi saya sangat mengucapkan terima kasih banyak dengan sepenuh hati kepada ibu karena telah membimbing saya dengan sangat sabar selama proses pembuatan skripsi ini mungkin tanpa ibu skripsi ini tidak akan selesai. Terimakasih ibu*
- *Untuk dosen-dosen ku yang sangat saya sayangi di Program studi Bimbingan dan Konseling, Ibu Harlina, M.Sc., Ibu Rahmi Sofah, M.Pd.Kons., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd.Kons.,Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Pak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Pak Dr. Yosef, M.A, Ibu Nurwisma, S.Pd.I. M.Pd., Ibu Silvia AR, M.Pd., Terima kasih banyak untuk bantuan bapak ibu dosen yang telah memberikan saya pengetahuan akademik, pengalaman dan ilmu-ilmu., tenaga, serta waktu bapak dan ibu dalam proses mendidik saya selama menjalani perkulihan di universitas sriwijaya.*
- *Terimakasih untuk Ibu Selly selaku admin program studi Bimbingan dan Konseling yang telah berbaik hati dan banyak membantu dalam proses administrasi saya selama perkuliahan.*
- *Terimakasih untuk Keluarga besar MAN 1 Banyuasin Kepala sekolah, Wakil kepala sekolah. Guru terutama guru BK dan Staf TU, serta peserta didik kelas XI MAN 1 Banyuasin terima kasih atas kerja samanya karena telah membantu saya peneltian dan menyukseskan skripsi ini.*
- *Untuk kamu yang aku temui di tahun 2020 hingga saat ini terimakasih banyak telah memberikan dukungan penuh kepada saya terimakasih telah memberikan saya semangat dan slalu memotivasi saya untuk tetap maju dan selalu menghibur saya agar tetap tersenyum, terima kasih karena kamu selalu membersamai pada saat proses akhir perkuliahan dan proses pembuatan skripsi ini, terima kasih sudah memahami saya pada kondisi*

apapun, terima kasih sudah berjuang bersama, pokoknya terima kasih banyak kepada kamu orang yang aku sayangi karena kamu tidak pernah menyerah walaupun cobaan selalu datang ,semangat ya semoga Allah juga memudahkan jalan mu untuk meraih gelar sarjana dan semoga kedepannya kita bisa sukses bersama.

- *Untuk sahabat-sahabat kecil saya hingga sekarang Eni lestari, Mizani Fahrunissa, Adeliani, Dyah ikhtiarti, Rani,Warisa tunisa, evita sari terimakasih atas dukungan dan doa kalian untuk saya Terima kasih karena selalu memahami apapun kondisi saya, membuat hari-hari saya penuh tawa dan kebahagiaan, terimakasih telah memotivasi saya membantu saya memberikan saya semangat dalam keadaan apapun sukses untuk kalian semua*
- *Untuk sahabat-sahabat saya pada waktu SMA hingga sekarang Putri Mardiati, Yuni safitri, Erik Erfiani, Amara eka putri, Rahayu izzati aprilia, Elsa pulungan , Nur fitri handayani terima kasih atas dukungan dan doa kalian untuk saya Terima kasih karena selalu memahami apapun kondisi saya, membuat hari-hari saya penuh tawa dan kebahagiaan, terimakasih telah memotivasi saya membantu saya memberikan semangat dalam keadaan apapun sukses bareng ya semangat untuk kalian semoga kita selalu di berikan allah kemudahan dalam menjalani kehidupan ini semangatttt*
- *Untuk sahabat seperjuangan ku di perkuliahan Melisa Lestari, Sehyi Yenersi Oktrisa, Ike kurnia, Fadilah putri feriska, Ardatia murty terimakasih untuk kalian telah banyak membantu saya memberikan saya motivasi doa serta dukungan kalian, Terima kasih karena selalu memahami apapun kondisi saya, membuat hari-hari saya penuh tawa dan kebahagiaan semoga kelak kita bisa mencapai kesuksesan kita masing-masing semangattt.*
- *Teman-teman seperjuangan ku kelas BK18 Palembang , terima kasih telah berjuang bersama selama ini . sukses selalu buat kita semua.*

- *Terimakasih banyak juga untuk kakak tingkat dan adik tingkat di Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.*
- *Almamater UNSRI tercinta yang akan selalu menjadi kebanggaan.*

Motto

"Tidak ada kata terlambat bagi orang yang memiliki niat dan usaha yang kuat"

PRAKATA

Skripsi dengan judul "Hubungan *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di MAN 1 Banyuasin" disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Fadhlina Rozzaqyah, S.Pd., M.Pd. peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A. selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Dra. Harlina, M.Sc. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk memperbaiki skripsi ini. Lebih lanjut penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti pendidikan, dan terima kasih kepada Kantor Kementerian Agama Kabupaten Banyuasin, Kepala sekolah dan guru serta peserta didik MAN 1 Banyuasin sekaligus teman-teman seperjuangan HIMAKS 2018 yang telah mendukung dan membantu penulis selama mengikuti pendidikan S1 BK di Universitas Sriwijaya.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi pendidikan bimbingan dan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, Maret 2022

Penulis

Fitri Oktaviani

NIM 06071381823053

DAFTAR ISI

HALAMAN MUKA .....

PERNYATAAN ……. i

HALAMAN PERSEMBAHAN …… ii

PRAKATA ……. iii

DAFTAR ISI …….. iv

DAFTAR TABEL …….. v

DAFTAR GRAFIK ……... vi

DAFTAR LAMPIRAN …….. vii

ABSTRAK …….. viii

ABSTRACT …… ix

BAB 1 PENDAHULUAN ……..... 1

1.1 Latar Belakang …….…1

1.2 Rumusan Masalah …….…..... 5

1.3 Tujuan Penelitian …….…..... 6

1.4 Manfaat Penelitian ……... 6

1.4.1 Manfaat Teoritis ……...6

1.4.2 Manfaat Praktis ……..... 6

BAB II TINJAUAN PUSAKA ……... 7

2.1 *Academic Burnout* ……....7

2.1.1 Pengertian *Academic Burnout* …… 7

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi *Academic Burnout* ……... 9

2.1.3 Aspek-Aspek *Academic Burnout* ……..... 12

2.2 Prokrastinasi Akademik …….. 16

2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik ……... 16

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik …….. 18

2.2.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik …….. 22

2.2.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik …….. 25

2.2.5 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik ……... 28

2.2.6 Dampak Prokrastinasi …… 29

2.3 Hubungan Academic Burnout dan Prokrastinasi Akademik ……. 31

BAB III METODE PENELITIAN ……... 31
3.1 Metode dan Jenis Penelitian …… 33
3.2 Variabel Penelitian …….. 33
3.3 Definis Operasional …… 34
3.3.1 *Academic Burnout* …….. 34
3.3.2 Prokrastinasi Akademik ……. 35
3.4 Tempat Dan Waktu Penelitian …… 35
3.4.1 Tempat Penelitian …….. 35
3.4.2 Waktu Penelitian …… 35
3.5 Populasi Dan Sampel …….. 36
3.5.1 Populasi ……. 36
3.5.1 Sampel ……... 36
3.6 Teknik Pengumpulan Data ……. 38
3.7 Instrumen Penelitian …….. 38
3.8 Uji Validitas …… 42
3.9 Uji Reliabilitas …… 43
3.10 Teknik Analisis Data ……. 44
3.10.1 Uji Normalitas ……. 45
3.10.2 Uji Linearitas …… 45
3.10.3 Uji Hipotesis …… 45
3.11 Uji Hipotesis Penelitian …… 46
3.12 Kriteria Kategorisasi ……. 46
3.12.1 Kategorisasi Gambaran Burnout dan Prokrastinasi ..…….. 47
3.12.2 Kategori Tingkat Koefisien Korelasi …… 47
3.13 Prosedur Penelitian …… 48
3.13.1 Tahapan Persiapan …… 48
3.13.2 Tahapan Penelitian …… 48
3.13.3 Tahapan Akhir …….. 48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian …….. 50
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian ……. 56

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan ……. 62

5.2 Saran ……... 63

DAFTAR PUSAKA …… 64

LAMPIRAN …… 68

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian ……... 36
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian …… 38
Tabel 3.3 Skor Skala Likert ……. 39
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Academic Burnout …….. 40
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrument Prokrastinasi …….. 41
Tabel 3.6 Reabilitas Academic Burnout dan Prokrastinasi Akademik …….. 44
Tabel 3.7 Kriteria Kategorisasi …… 47
Tabel 3.8 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi …… 47
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Data Penelitian ……... 51
Tabel 4.2 Distribusi Kategorisasi Responden Berdasarkan Tingkat Variabel Academic Burnout 52
Tabel 4.3 Distribusi Kategorisasi Responden Berdasarkan Tingkat Variabel Prokrastinasi Akademik …….. 53
Tabel 4.4 Uji Normalitas ……. 54
Tabel 4.6 Uji Linearitas ……... 55
Tabel 4.7 Uji Koefisien Korelasi …… 56

DAFTAR GRAFIK

Gambar 1. Desain Penelitian …….. 34
Gambar 2. hipotesis Statistik …….. 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul Skripsi …….. 69
Lampiran 2. Surat Keterangan SK Pembimbing …… 70
Lampiran 3. Surat Keterangan SK Validasi Dosen Ahli …… 72
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian ……... 73
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Kemenag Banyuasin ……. 74
Lampiran 6. Surat Izin Telah Melaksanakan Penelitian di
MAN 1 Banyuasin …….……. 75
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian Academic Burnout dan
Prokrastinasi Akademik …….. 76
Lampiran 8. Uji Validitas Skala Academic Burnout dan
Prokrastinasi Akademik …….. 83
Lampiran 9. Uji Realibilitas Mengunakan SPSS …… 85
Lampiran 10. Uji Normalitas & Uji Linearitas Mengunakan SPSS …….. 86
Lampiran 11. Uji Hipotesis Korelasional Mengunakan SPSS …… 87
Lampiran 12. Tabulasi Data Academic Burnout ……..... 88
Lampiran 13. Tabulasi Data Prokrastinasi Akademik ……..... 92
Lampiran 14. Dokumentasi Wawancara Studi Pendahuluan …….. 96
Lampiran 15. Teknik simpel random sampling ……..... 97
Lampiran 16. Foto Google From Angket dan Link Survey Penelitian …….. 98

ABSTRAK

Academic burnout merupakan suatu kondisi yang kerap dialami oleh siswa dalam proses pembelajaran di sekolah dan dapat menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di MAN 1 Banyuasin. Penelitian ini mengunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Adapun jumlah populasi yang ditentukan dalam penelitian ini sebanyak 246 siswa dan sampel sebanyak 152 siswa dengan menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *academic burnout* dan skala prokrastinasi akademik yang disebar melalui media *google from*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment* pada aplikasi SPSS 16. Hasil analisis diperoleh sebagian besar siswa mengalami *academic burnout* berada di kategori sedang dengan presentase (40,1%) sedangkan pada prokrastinasi akademik berada di kategori sedang dengan presentase (42,7%) selanjutnya di peroleh koefisien korelasinya sebesar r_{xy}= 0,240 yang artinya terdapat hubungan positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI MAN 1 Banyuasin di mana semakin tinggi *academic burnout* maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran kepada guru dan pihak terkait untuk dapat lebih memperhatikan kejenuhan belajar siswa dengan memberikan pembelajaran yang menarik minat dan motivasi siswa.

Kata Kunci : *Academic Burnout,* Prokrastinasi, belajar

ABSTRACT

Academic burnout is a condition that is often experienced by students in the learning process at school and can cause academic procrastination behavior. This study aims to analyze the relationship between academic burnout and academic procrastination of class XI students at MAN 1 Banyuasin. This study uses a quantitative method with a correlational design. The number of population determined in this study was 246 students and a sample of 152 students using random sampling technique. The research instrument used was the academic burnout scale and the academic procrastination scale which were distributed through the google from media. Data analysis was carried out using the Pearson Product Moment formula in the SPSS 16 application. The results of the analysis showed that most of the students experiencing academic burnout were in the moderate category with a percentage (40.1%) while academic procrastination was in the moderate category with a percentage (42.7%).) then obtained a correlation coefficient of r_{xy}= 0.240, which means that there is a positive relationship between academic burnout and academic procrastination of class XI MAN 1 Banyuasin students where the higher the academic burnout, the higher the academic procrastination behavior. Based on these results, it is expected to provide an overview to teachers and related parties to be able to pay more attention to student learning saturation by providing learning that interests and motivates students.

Keywords *: Academic Burnout, Procrastination, learning*

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangatlah penting bagi setiap individu, di mana pendidikan pada dasarnya merupakan suatu upaya untuk membentuk manusia yang lebih berkualitas. Menurut undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) dalam pasal 1, bahwa Pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang lebih baik agar peserta didik bisa lebih secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran. Berdasarkan pengertian pendidikan di atas maka pendidikan merupakan suatu usaha yang memiliki tujuan dan fungsi yang sangat penting bagi perkembangan anak di indonesia.

Proses pendidikan tidak terlepas dari proses belajar dan pembelajaran karena dengan adanya belajar individu akan memahami dan menguasai materi yang telah diajarkan. Proses pembelajaran selanjutnya dilakukan oleh pendidik yang merupakan orang yang memiliki peran penting dalam kesuksesan dan suasana belajar. Kesuksesan suasana belajar ini akan memberikan pengaruh bagi suasana belajar siswa dalam kelas baik secara online maupun ofline, yang di mana suasana belajar ini akan memberikan berpengaruh terhadap semangat belajar siswa, dan keaktifan siswa jika berada didalam kelas. Dalam pembelajaran tidak semuanya pendidik itu mampu untuk mengatur kelas sehingga tidak jarang siswa mengalami kejenuhan belajar.

Menurut Ugwu, dkk., (2013) mendefinisikan *academic burnout* sebagai kurangnya minat seseorang dalam memenuhi tugas, rendahnya motivasi, dan kelelahan karena persyaratan pendidikan sehingga munculnya perasaan yang

tidak diinginkan dan perasaan tidak efisien. Adapun aspek-aspek *academic burnout* diantaranya adalah kelelahan emosional yang ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh siswa entah itu kelelahan fisik maupun kelelahan kognitif, yang dimana hal ini berdampak pada ketidakmampuan siswa dalam berkonsentrasi, serta kehilangannya motivasi. Pendapat ini diperkuat oleh vitasari (2016) aspek *academic burnout* yaitu diantaranya Kelelahan Emosional, Kelelahan Fisik, Kelelahan Kognitif, Kehilangan Motivasi.

Academic Burnout kerap terjadi pada siswa, khususnya di jenjang pendidikan menegah atas. Sugara (2011) dalam penelitiannya mengungkapkan terdapat 15,32% intensitas kejenuhan belajar siswa berada dalam kategori tinggi, 72,97% dalam kategori sedang, serta 11,71% pada kategori rendah. Selanjutnya Vitasari (2016) mengungkapkan bahwa 2,6% siswa SMA mempunyai kejenuhan belajar pada kategori tinggi, 29,1% pada kategori sedang dan 68,2% pada kategori rendah. Dan penelitian serupa oleh Dewi (2017) yang mengungkapkan bahwa siswa kelas XI 17,4% pada kategori tinggi, 68,1% dalam kategori sedang dan 14,5% dalam kategori rendah. Dari beberapa Hasil penelitian-penelitian tersebut telah menunjukan bahwa siswa SMA memiliki kecenderungan dalam kategori sedang hingga tinggi untuk mengalami kejenuhan sehingga hal tersebut dapat menjadi salah satu aspek yang patut dipertimbangkan oleh guru di sekolah karena dapat berdampak pada aspek kehidupan lainnya.

Burnout dalam belajar dapat menimbulkan dampak buruk bagi kondisi psikologis individu dan pencapaian prestasinya, Sugara (2011: 19) mengemukakan bahwa dampak dari *academic burnout* adalah menjadikan siswa tidak produktif dalam belajar dan potensi yang dimilikinya terhambat. Selain itu, bentuk resistensi lain dari kejenuhan belajar juga mengakibatkan proses pembelajaran menjadi tidak efektif dan tidak kondusifnya iklim emosional di dalam kelas. Hal ini terjadi karena siswa mengalami keletihan secara fisik, mental dan emosional.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2008: 9) mengemukakan bahwa dampak yang dirasakan akibat kejenuhan belajar yaitu : (1) 25,5% menjadi suka marah-marah (2) 26,5% sering susah tidur (3) 14,5%

tidak peduli dengan tugas belajar (4) 14,5% tidak peduli dengan nilai (raport) (5) 57% mudah bosan dengan kegiatan belajar (6) 31,5% menjadi mudah tersinggung (7) 44% sering gelisah (8) 13% menjadi mudah sakit (9) 21,5% sering merasa gagal dan (10) 23,5% merasa rendah diri.

Berbagai dampak yang dapat dirasakan siswa jika kejenuhan belajar dibiarkan terus menerus dialami dapat memperluas dan menambah permasalahan siswa. Ketidakefektifan siswa dalam belajar akibat kelelahan lebih jauh dapat menyebabkan permasalahan dalam penyelesaian tugas-tugas belajar seperti prokrastinasi akademik. Hal ini dipertegas oleh Ghufron dan Risnawati (dalam Saputra, 2020) bahwa Salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi adalah pada kondisi psikologis individu yang mengalami kelelahan emosi, perasaan, sikap atau lain-lain yang bersangkutan dengan psikologis. Kelelahan (fatigue) merupakan keadaan dimana tubuh dan jiwa merasa letih bukan hanya sekedar capek, tetapi lesu dan tidak bergairah, menggambarkan keadaan fisik dan mental menjadi lelah dan lemah. Lebih lanjut Roza (2018) mengatakan salah satu faktor yang mendasari mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik diantaranya karena merasa kelelahan dan keengganan untuk menjalani aktivitas hal itu lah yang dikatakan *academic burnout*. Dari pernyataan tersebut bahwa faktor penyebab prokrastinasi akademik salah satunya adalah adanya kejenuhan belajar pada siswa.

Secara harfiah prokrastinasi adalah sebuah perilaku menunda suatu pekerjaan yang seharusnya dikerjakan. Perilaku prokrastinasi muncul karena adanya perasaan tidak menyenangkan maupun kelelahan dalam belajar atau pun merasakan kebosanan. Selain definisi secara bahasa atau harfiah, prokrastinasi juga memiliki definisi tersendiri jika dilihat dari sudut pandang para ahli yang dimana Menurut McCloskey (2011) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda aktivitas yang berhubungan dengan belajar di lingkungan akademik.

Salah satu aspek- aspek yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waku antara rencana dan kinerja actual, melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dari pada melakukan

tugas yang harus dikerjakan. salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik dimana kebanyakaan siswa menunda-nunda tugasnya karena terlalu lelah beraktivitas tanpa adanya istirahat.

Selanjutnya bisa dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh dosi juliawati (2014) di salah satu sekolah kota Padang yang menyatakan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik siswa dengan persentase 60% (kategori tinggi), kemudian dengan persentase 20% (kategori sedang) dan 20% (kategori rendah). Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami ningsih & Setyabudi (2012) di salah satu sekolah menengah atas kota tangerang yang mengungkapkan bahwa 43,70% memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan 56,30% lainnya memiliki prokrastinasi akademik rendah. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Dewi Novita Sari (2013) mengungkapkan bahwa siswa SMA muhammadiyah 2 yogyakarta diketahui melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori rendah sebanyak 17,5%, kategori sedang sebanyak 66,7% dan kategori tinggi sebanyak 15,8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa termasuk sedang.

Prokrastinasi dalam belajar dapat menimbulkan dampak psikis bagi siswa yaitu diantaranya siswa akan mengalami kecemasan karena mengerjakan tugas secara terburu-buru, merasa bersalah atau menyesal, stres dan kurang fokus, tugas yang dikerjakan menjadi kurang optimal, dan mendapat peringatan serta hukuman dari guru yang bersangkutan. Emosi negatif tersebut jika dibiarkan akan menjadi hal berbahaya, mengganggu, dan dapat menghambat tugas-tugas belajar jika terus-terusan di lakukan oleh peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas, kejenuhan belajar dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Gejala kejenuhan belajar yang dapat dilihat dari kelelahan emosi, kognitif, fisik dan menurunnya motivasi dapat terlihat pada siswa di kelas XI MAN 1 Banyuasin. Hal ini diperoleh dari hasil wawancara kepada 4 orang guru pada tanggal 27 agustus 2021 dimana secara rinci permasalahan belajar yang diuraikan mereka ketika proses belajar mengajar baik online dan offline adalah sebagai berikut : (1) Semangat belajar siswa menjadi menurun dikarenakan sekolah daring yang semakin lama semakin membosakan

apalagi jika pembelajaran online dilakukan melalui zoom di mana siswa banyak yang mengantuk di tambah lagi jika sinyal tidak stabil dikarenakan kondisi cuaca yang tidak mendukung atau adanya pemadaman listrik yang dapat membuat koneksi sinyal semakin memburuk yang mengakibatkan sulitnya mendengar dengan jelas apa yang telah disampaikan oleh guru sehingga siswa tidak bisa memahami materi yang sudah dijelaskan (2) jika pembelajaran online di rumah masih banyak siswa yang malas mengerjakan tugas yang mengakibatkan siswa tersebut menjadi terlambat dalam mengumpulkan tugas maupun tidak mengumpulkan tugas tersebut sama sekali. Begitu juga saat pembelajaran ofline banyak siswa yang tidak mengerjakan PR yang seharusnya dikerjakan dirumah tetapi dikerjaan di sekolah pada saat sebelum masuk atau disela mata pelajaran yang lain.

Untuk lebih memastikan gejala tersebut, peneliti memberikan angket tertutup sebanyak 5 item, yang di mana pada gejala *Academic Burnout* diperoleh dari 3 siswa kelas XI menjawab “iya” dan 1 siswa kelas XI menjawab “ tidak” pada item pernyataan “ saya bosan ketika mengikuti pelajaran”. Selanjutnya pada gelaja Prokrastinasi Akademik diperoleh dari 2 siswa kelas XI menjawab “iya” dan 2 siswa lainnya menjawab “tidak” pada penyataan item “saya mengumpulkan tugas terlambat”.

Berdasarkan latar belakang dan gejala yang ditemukan pada studi awal menunjukan siswa kelas XI MAN 1 Banyuasin memiliki kecenderungan kejenuhan dan Prokrastinasi Akademik. Hal ini mendorong peneliti ingin mendapatkan gambaran keterkaitan atau hubungan antara kedua gejala perilaku tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul “ Hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di MAN 1 Banyuasin”

I.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tentang *academic burnout* siswa kelas XI di MAN 1 Banyuasin?
2. Bagaimana gambaran tentang prokrastinasi akademik siswa kelas XI di MAN 1 Banyuasin ?
3. Bagaimana hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik kelas XI di MAN 1 Banyuasin ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa hal yang ada di bawah ini yakni sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran tentang *academic burnout* kelas XI di MAN 1 Banyuasin.
2. Mengetahui gambaran tentang prokrastinasi akademik kelas XI di MAN 1 Banyuasin.
3. Mengetahui hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik kelas XI di MAN Banyuasin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan perkembangan ilmu pendidikan didalam bidang bimbingan konseling, khususnya mengenai Hubungan *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di Man 1 banyuasin.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah, yaitu hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dan upaya menindaklanjuti permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan *academic burnout* dan perilaku prokrastinasi akademik yang mungkin akan berpengaruh terhadap hasil belajar dan

prestasi akademik siswa disekolah. Dengan adanya penelitian ini diharapkan siswa dapat mencegah atau mengurangi perilaku *academic burnout* agar tidak terjadinya prokrastinasi akademik dalam belajar.

2. Bagi guru bimbingan konseling, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan informasi dan acuan dalam memecahkan permasalahan siswa yang mungkin muncul berkaitan dengan *academic burnout* dan prokrastinasi akademik.
3. Bagi peneliti, untuk menambah wawasan dan kemampuan berfikir mengenai penerapan teori yang telah didapat dari kuliah dan digunakan sebagai bahan masukan serta perbandingan untuk peneliti selanjutnya, khususnya mengenai *academic burnout* dan prokrastinasi akademik siswa disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Asrowi, Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Covid-19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(1), 123–130.

Arianti, N. 2019. Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar: Studi Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Cianjur Tahun Ajaran 2018/2019. (Skripsi tidak dipublikasikan). Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.

Azwar, S. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. 2008. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Burnout, A.(n.d.). Hubungan Antara *Burnout* dengan Prokrastinasi Akadmeik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yang Bekerja *By : Yohanes Agus Adi Saputra* [1] *, Sowanya Ardi Prahara* [2] *Faculty of Psychology University Mercu Buana of Yogyakarta*. 1–17.

Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15.

Creswell, J. W. (2016). *Research Desain: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, *3*(1), 74. https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415

Debarun Chakraborty. (2016). Efektivitas music klasik (Efek Mozart) untuk menurunkan tingkat kejenuhan (Burnout) belajar pada sswa kelas XI di SMA Negri 4 Yogyakarta *itle*. 14–16.

Djamarah, S. B. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. 2017. Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Program Sarjana. Indralaya: Universitas Sriwijaya

Indra, S. (2016). Efektivitas Team Assisted Individualization Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, *1*(2), 175. https://doi.org/10.22373/je.v1i2.604

Kuliah, M., & Kuliah, M. (2019). Hubungan Antara Perfeksionisme dengan *Academic Burnout* Pada siswa Kelas XI SMAN 5 Surabaya *Title*. *April*, 33–35.

Kurniawan, A. 2018. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Lestari, A. D. (2021). *Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Al-Falah Kota Jambi*.

Maharani, D. M. (2019). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi*, 1–114. http://lib.unnes.ac.id/32751/

Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, *08*(02), 201–2011. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975

Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *2*(1), 26–31. https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026

Naconha, A. E. (2021) Hubungan Antara Self-Efficacy dengan *Burnout* pada guru Komplek Madrasah Terpadu Tungkob Aceh Besar Yang mengajar Secara Tatap Muka Di masa Pandemi Covid-19 *Title*. *4*(1), 6.

Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, *4*(1), 1.

https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00

Pengaruh PMA, PMDN, TK, dan I. (2020). Pengaruh Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di MTS. AL- JAM'IYATUL WASHLIYAH TEMBUNG *Title* (Vol. 2507, Issue February).

Permatasari, N., Sutanto, L., & Ismail, N. S. (2021). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19. *Jurnal Sosio Sains*, *7*(1), 36–50.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta.

Rangkuti, A.A., 2017. Statistika Inferensial Untuk Psikologi & Pendidikan. Jakarta: Kencana.

Roza, F. (2018). Hubungan antara student burnout dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA swasta dharma patra pangkalan berandan. *Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Medan*, *2*, 44–48.

Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, *8*(1), 8–17. https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/14373

Sari Murti, Y. (2019). Profile Saturation Learning of Student in Senior High Scholl 8 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, *1*(2), 1–8. https://doi.org/10.24036/0098kons2019

Scaufeli, W.B.: Enzamann, D. 1998. *The Burnout Companian to Study and Practice* : A Critical Analysis. Boca Raton: CRC Press

Syaiful Indra, A. Muri Yusuf, J. J. (2015). Efektivitas Team Assted Individualization Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Syaiful Indra, A. Muri Yusuf, Jamaris Jamna Universitas Negeri Padang (UNP). *Edukasi*, *1*(2), 175–189.

Vitasari, I. (2013). Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 9 Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran*

Prospektif, *2*(2), 67–73.

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), 102–109. http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32026