

**HUBUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN
DI UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

KARYA AKHIR

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai
Derajat Strata-1 Psikologi



Disusun Oleh:

LUSIA NURZALINDA

211810055

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN
DI UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG

KARYA AKHIR

Sebagai persyaratan guna mencapai derajat

Sarjana (S1) Psikologi

Diajukan oleh

Lusia Nurzalinda

211810055

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pada Tanggal 26 Agustus 2025

Pembimbing



Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si
NIND. 0210038104

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN
DI UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Karya Akhir
Program Studi Psikologi
Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat
Sarjana S1 Psikologi

Pada tanggal 26 Agustus 2025
Mengesahkan,
Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora

Ketua Program Studi
Universitas
Fakultas Sosial Humaniora

Dr. Itryah, S.Psi., M.A.
NIDN. 0028098001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Dwj Hurriyati, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0210038104



Nuzsep Almigo, M.Si., Ph.D.
NIDN. 0012097607



Desy Arisandy, S.Psi., M.Si., Psikolog.
NIDN. 0229127501



PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lusia Nurzalinda

NIM : 211810055

Prodi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Burnout* Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik
Pada Mahasiswa Kelas Karyawan Di Universitas Bina Darma
Palembang

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan pelanggaran etika akademik seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau hal lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung Universitas Bina Darma. Skripsi yang saya buat adalah karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam Ujian Skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagai mana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak ada karya atau pendapat yang telah ditulis atau oleh orang lain kecuali kutipan yang diambil dari berbagai teori dengan mencantumkan nama pengarang dan menuliskan hasil kutipan tersebut di daftar rujukan.
4. Karena yakin akan hasil karya tulis ini, saya bersedia tugas akhir/skripsi ini diunggah dan dipublikasikan ke dalam internet.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma.

Palembang, 26 Agustus 2025

nyatakan,

METERAI
TEMPEL
149ANX042345749

Lusia Nurzalinda
211810055

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil ‘Ālamīn

karya ini kupersembahkan untuk:

**Keluarga tercinta,
Suami dan Anak-anak**

Yang selalu menjadi sumber kekuatan, cinta dan keyakinan.

Keluarga besar

Yang selalu memberi semangat, dukungan, dan pengertian.

Para dosen pembimbing dan penguji

Yang telah membimbing, mengarahkan,
dan memberikan ilmu yang InsyaAllah menjadikan manusia yang lebih baik.

Teman-teman seperjuangan

Yang menemani perjalanan ini dengan banyak tawa, doa, dan cerita.

Diriku sendiri

Yang belajar untuk terus berjalan,
di tengah banyak rintangan,
karena percaya bahwa hasil tidak akan pernah mengkhianati usaha.

Skripsi ini adalah bukti bahwa tidak ada yang tak mungkin,
kita mungkin lelah, tapi jangan pernah berhenti melangkah.

Lusia Nurzalinda

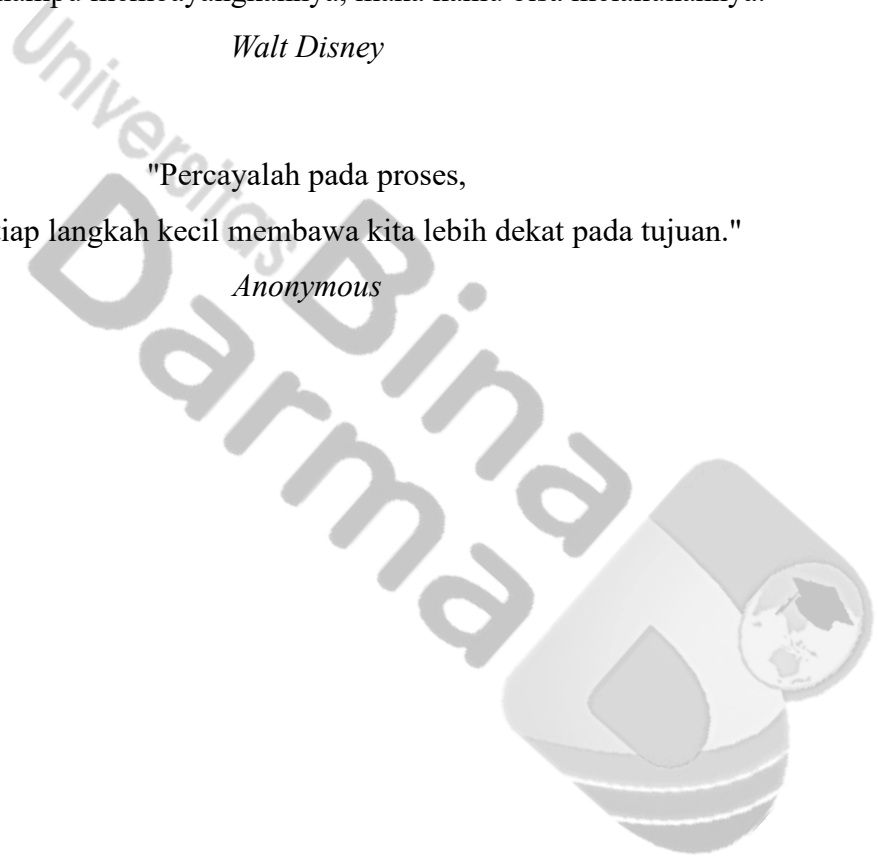
HALAMAN MOTO

"Jika kamu mampu membayangkannya, maka kamu bisa melakukannya."

Walt Disney

"Percayalah pada proses,
karena setiap langkah kecil membawa kita lebih dekat pada tujuan."

Anonymous



KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat karunia dan rahmat-Nyalah Proposal Tugas Akhir ini dapat disusun. Shalawat dan salam juga penulis curahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membimbing dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang-benderang.

Penulisan Laporan Tugas Akhir adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mencapai derajat Strata-1 Psikologi. Penyusunan Proposal Tugas Akhir penulis lakukan dengan semaksimal mungkin, mencakup hasil observasi, wawancara dan dokumentasi penulis. Penulis berharap dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan program di masa mendatang. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam masa Praktek Kerja Lapangan ini, diantaranya :

1. Ibu Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Bapak Ir. M. Izman Herdiansyah, S.T., M.M., Ph.D selaku Wakil Rektor Universitas Bina Darma
3. Bapak Nuszep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma.

4. Ibu Dr. Itriyah, MA selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma.
5. Ibu Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir
6. Ibu Desy Arisandy, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir
7. Staff Direktorat Sistem dan Teknologi Informasi Universitas Bina Darma.
8. Bapak dan Ibu Ketua Program Studi di Universitas Bina Darma, atas izin dan bantuannya saat pelaksanaan pengumpulan data penelitian.
9. Suami dan anak-anak atas cinta, doa dan kerjasamanya selama proses perkuliahan hingga Tugas Akhir.
10. Teman-teman program studi Psikologi angkatan 2021 Ulfa, Risiko, Adel, Tari, Yovan, Yogi dan lain-lain atas kebersamaannya selama perkuliahan dan pelaksanaan Tugas Akhir.
11. Teman-teman mahasiswa kelas karyawan Universitas Bina Darma atas kesediaannya menjadi responden penelitian Tugas Akhir
12. Kepada semua pihak yang telah membantu selama proses pembuatan proposal Tugas Akhir yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Palembang, Agustus 2025

Lusia Nurzalinda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	15
C. Manfaat Penelitian.....	15
D. Keaslian Penelitian.....	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	20
A. <i>Burnout</i> Akademik.....	20
1. Definisi <i>Burnout</i> Akademik.....	20
2. Ciri-ciri <i>Burnout</i> Akademik.....	21
3. Faktor Penyebab <i>Burnout</i> Akademik.....	22

4. Kategori <i>Burnout</i> Akademik.....	23
B. Prokrastinasi Akademik.....	24
1. Definisi Prokrastinasi Akademik.....	24
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	25
3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	28
4. Kategori Prokrastinasi Akademik.....	30
C. Hubungan <i>Burnout</i> dan Prokrastinasi Akademik.....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Identifikasi Variabel Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
1. <i>Burnout</i> Akademik.....	34
2. Prokrastinasi Akademik.....	35
C. Subjek Penelitian.....	35
D. Metode Penelitian.....	36
1. <i>Burnout</i> Akademik.....	37
2. Prokrastinasi Akademik.....	38
E. Teknik Analisa Data.....	39
1. Uji Validitas dan Reabilitas.....	39
2. Uji Asumsi/Prasyarat.....	41
F. Jadwal Rencana Penelitian.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Orientasi Kanchah Penelitian	43

1. Orientasi Kanchah.....	43
2. Persiapan.....	45
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	46
1. Uji Coba Alat Ukur.....	46
2. Pelaksanaan Penelitian.....	46
C. Hasil Penelitian.....	47
1. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	47
2. Analisa Data Penelitian.....	52
3. Uji Asumsi.....	55
D. Pembahasan Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbandingan <i>Burnout</i> Akademik Tinggi vs Rendah.....	23
Tabel 2.2 Perbandingan Prokrastinasi Akademik Tinggi vs Rendah.....	30
Tabel 3.1 Respon Skor Pada Skala.....	37
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Burnout</i> Akademik sebelum di uji coba.....	38
Tabel 3.3 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik sebelum di uji coba...	39
Tabel 3.4 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	42
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Hasil <i>Try Out</i> Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	48
Tabel 4.2 Distribusi Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	49
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Hasil <i>Try Out</i> Skala Prokrastinasi Akademik...	50
Tabel 4.4 Distribusi Skala Prokrastinasi Akademik.....	51
Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian.....	52
Tabel 4.6 Kategorisasi Sampel Penelitian Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	53
Tabel 4.7 Kategorisasi Sampel Penelitian Skala Prokrastinasi Akademik...	54
Tabel 4.8 Tabel Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas.....	56
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>Pearson Product Moment</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Outline</i> Kerangka Berpikir Penelitian.....	33
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Awal.....	77
Lampiran 2. Skala Penelitian Sebelum Uji Coba.....	81
Lampiran 3. Skala Penelitian Setelah Uji Coba.....	89
Lampiran 4. Data Kuesioner <i>Try Out</i> Siap Uji.....	97
Lampiran 5. Validitas dan Realibilitas Hasil <i>Try Out</i>	101
Lampiran 6. Uji Deskriptif.....	113
Lampiran 7. Data Kuesioner Penelitian Siap Uji.....	120
Lampiran 8. Uji Normalitas.....	126
Lampiran 9. Uji Linearitas.....	128
Lampiran 10. Uji Hipotesis.....	131
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	132
Lampiran 12. SK Pembimbing.....	133
Lampiran 13. Lembar Bimbingan Konsultasi.....	134
Lampiran 14. Formulir Perubahan Judul Tugas Akhir.....	136
Lampiran 15. Formulir Perbaikan Proposal Penelitian.....	137
Lampiran 16. Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal.....	138
Lampiran 17. Izin Pengambilan Data Kuesioner.....	139
Lampiran 18. Formulir Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	140
Lampiran 19. Surat Keterangan Lulus Ujian Sarjana.....	141
Lampiran 20. LoA & Artikel Jurnal Penelitian.....	142
Lampiran 21. Turnitin Skripsi.....	153

Lampiran 22. Formulir Kelayakan Jilid Karya Akhir	154
Lampiran 23. Tabel Isaac Michael.....	155



**HUBUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN
DI UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

**Lusia Nurzalinda
211810055**

**Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma Palembang**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma Palembang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah adanya hubungan antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling*, yang melibatkan 142 mahasiswa. Metode pengambilan data melalui observasi, wawancara, dan penyebaran kuesioner. Teknik analisis data menggunakan SPSS versi 27.00 *for windows*. Hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik, dengan nilai r sebesar 0,811 dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik.

Kata kunci : *burnout* akademik, prokrastinasi akademik, mahasiswa kelas karyawan, kuantitatif, *purposive random sampling*.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC BURNOUT AND
ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG WORKING-CLASS
STUDENTS AT UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

**Lusia Nurzalinda
211810055**

**Study Program of Psychology, Faculty of Social and Humanities,
Universitas Bina Darma Palembang**

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between academic burnout and academic procrastination among working-class students at Universitas Bina Darma Palembang. The hypothesis proposed in this research is that there is a significant relationship between academic burnout and academic procrastination in this student group. The research method used is quantitative correlational. The sample was obtained through purposive random sampling, involving 142 students. Data were collected through observation, interviews, and questionnaires. Data analysis was conducted using SPSS version 27.00 for Windows. The results of the analysis showed a highly significant positive correlation between academic burnout and academic procrastination, with an r value of 0.811 and a significance level of $p = 0.000$. This indicates that the higher the level of academic burnout experienced by students, the greater their tendency to delay academic tasks.

Keywords: academic burnout, academic procrastination, working-class students, quantitative, purposive random sampling