

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, pendidikan membuka cakrawala pemikiran dan wawasan seseorang, memberi akses pengetahuan, keterampilan, dan kesempatan untuk memahami dunia dengan lebih baik. Pendidikan dibagi menjadi tiga jenis utama, yaitu formal, nonformal, dan informal, contohnya pendidikan formal meliputi Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), hingga perguruan tinggi. Syaadah *et al* (2023) menyebutkan bahwa pendidikan formal dilakukan melalui jalur pendidikan di sekolah-sekolah dan memiliki jenjang pendidikan yang runtut dan jelas. Pendidikan formal dimulai dari pendidikan dasar, berlanjut ke menengah hingga pendidikan tinggi. Pendidikan non formal merupakan pendidikan yang dilakukan di luar pendidikan formal, bisa dilakukan secara terstruktur dan berjenjang, sedangkan pendidikan informal dilakukan secara mandiri dan atas kesadaran siswa sendiri.

Seiring dengan berkembangnya kebutuhan individu dan masyarakat, pendidikan tinggi menjadi bagian dari pendidikan formal yang juga bisa di akses oleh para pekerja, tidak hanya oleh lulusan sekolah menengah atas. Pendidikan formal tidak lagi terbatas pada jenjang usia tertentu, melainkan telah berkembang menjadi peluang belajar sepanjang hayat (*lifelong learning*). Pendidikan tinggi juga memberikan kesempatan bagi individu yang sudah bekerja untuk tetap dapat

memperoleh akses pendidikan secara fleksibel, tanpa harus meninggalkan pekerjaannya. Seperti diungkapkan oleh Slamet (2020), pendidikan tinggi berbasis fleksibilitas waktu dirancang untuk mendukung individu dewasa yang memiliki tanggung jawab kerja dan keluarga. Hal ini mencerminkan bahwa sistem pendidikan formal dapat beradaptasi dengan kebutuhan masyarakat yang beragam, terutama dalam menjawab tantangan globalisasi dan kompetisi kerja yang semakin kompleks.

Keputusan untuk melanjutkan pendidikan tinggi melalui program perkuliahan bagi individu yang sudah bekerja tidak hanya dilandasi oleh kebutuhan administratif, seperti persyaratan kenaikan pangkat atau jabatan, tetapi juga oleh dorongan untuk mengembangkan kompetensi diri dan memperoleh pengakuan sosial. Menurut Hidayat dan Santoso (2021), motivasi eksternal seperti peluang promosi menjadi alasan utama mahasiswa pekerja untuk melanjutkan kuliah. Di sisi lain, aspek intrinsik seperti aktualisasi diri dan keinginan meningkatkan kepercayaan diri turut mendorong pekerja untuk kembali ke bangku kuliah (Putri & Amanda, 2020). Perkuliahan mahasiswa pekerja dirancang dengan fleksibilitas jadwal, umumnya pada malam hari atau akhir pekan, juga menjadi faktor pendukung utama (Tabun, 2021). Selain itu, pendidikan tinggi dipandang sebagai investasi jangka panjang untuk meningkatkan penghasilan, memperluas jaringan profesional, serta memperoleh sertifikasi formal yang dibutuhkan di banyak sektor kerja (Zifi & Yuliantoro, 2016; Saputra & Kustina, 2019). Tak hanya aspek profesional, faktor sosial dan keluarga juga memainkan peran signifikan. Asha dan Hermina (2022) menunjukkan bahwa dukungan

pasangan dan keluarga dapat memengaruhi tingkat motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan. Kombinasi antara faktor ekonomi, psikologis, sosial, dan struktural inilah yang menjadikan kelas mahasiswa pekerja sebagai alternatif strategis bagi para pekerja yang ingin meningkatkan kualitas hidup melalui jalur akademik.

Universitas Bina Darma adalah salah satu universitas swasta di kota Palembang, yang kampus utamanya beralamat di Jl. Jenderal Ahmad Yani No.3, 9/10 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatera Selatan. Universitas Bina Darma mempunyai visi menjadi Universitas berstandar Internasional dan Berbasis IT. Universitas Bina Darma memahami pentingnya akses terhadap teknologi yang menjadi kunci utama dalam dunia pendidikan. Universitas Bina Darma menyiapkan berbagai fasilitas berbasis teknologi untuk mempermudah mahasiswa selama proses perkuliahan. Proses pembelajaran melalui *elearning* bisa di akses mahasiswa kapan saja dan dimana saja, fleksibel dan nyaman dilakukan terutama bagi mahasiswa kelas karyawan yang sibuk bekerja. Perkuliahan bisa dilakukan secara hybrid, sehingga mahasiswa yang tidak bisa hadir di kampus bisa tetap mengikuti pembelajaran melalui *online*. Fasilitas yang disiapkan Universitas Bina Darma ini untuk memfasilitasi mahasiswa agar bisa mengikuti perkuliahan dengan baik dan lulus tepat waktu.

Universitas Bina Darma setiap tahunnya menerima mahasiswa dengan bermacam latar belakang, bagi mahasiswa biasa disediakan kelas Reguler A yang perkuliahannya dilakukan di pagi hari (senin hingga jumat), bagi mahasiswa yang bekerja disediakan kelas Reguler B di malam hari (pada waktu sepulang kerja), dan

ada juga kelas karyawan di hari sabtu. Berdasarkan data dari Direktorat Sistem dan Teknologi Informasi Universitas Bina Darma pada 12 Maret 2025, didapatkan informasi bahwa mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma terdapat di 2 Fakultas, sebanyak 5 prodi di Fakultas Sains Teknologi dan 6 prodi di Fakultas Sosial Humaniora. Kelas karyawan di Fakultas Sains Teknologi ada di program studi Teknik Sipil, Teknik Elektro, Teknik Industri, Sistem Informasi, dan Teknik Informatika, sedangkan di Fakultas Sosial Humaniora, mahasiswa kelas karyawan terdapat di program studi Psikologi, Ilmu Komunikasi, Pendidikan Olahraga, Sastra Inggris, Manajemen, dan Akuntansi.

Mahasiswa kelas karyawan mengalami perubahan dinamis sepanjang masa studi mereka, yang dipengaruhi oleh peran ganda sebagai pekerja dan pelajar. Pada fase awal studi (semester 1–2), mahasiswa umumnya menunjukkan antusiasme dan motivasi yang tinggi, dilandasi oleh semangat baru untuk meningkatkan karier atau memenuhi syarat jabatan melalui pendidikan formal. Meski demikian, mereka masih dalam tahap adaptasi terhadap ritme kuliah malam atau akhir pekan serta manajemen waktu yang belum stabil, bahkan cenderung melebih-lebihkan kemampuan multitasking (Yuliana & Saputra, 2021). Memasuki pertengahan studi (semester 3–5), mulai muncul realitas tantangan dalam membagi waktu antara pekerjaan, studi, dan kehidupan pribadi. Stres meningkat karena tugas akademik dan sosial yang menumpuk, serta kecenderungan prokrastinasi sebagai mekanisme *coping*. Dalam fase ini, beberapa mahasiswa mulai mengalami *burnout* ringan hingga sedang (Orpina & Prahara, 2019). Pada fase akhir (semester 6 ke atas), tekanan memuncak akibat tanggung jawab

terhadap tugas akhir seperti skripsi. *Burnout* akademik semakin intens, terutama jika tidak didukung oleh sistem sosial-akademik yang memadai. Di sisi lain, beberapa mahasiswa menunjukkan resiliensi dan dorongan eksternal kuat untuk menyelesaikan studi, meskipun tantangan berupa kehilangan motivasi dan prokrastinasi tugas akhir tetap tinggi (Anggunani & Purwanto, 2018; Rahmawati, 2025).

Perkuliahan di Universitas Bina Darma saat ini berdasarkan sistem paket mata kuliah, dimana mahasiswa akan mengikuti paket mata kuliah yang telah ditentukan oleh program studi sesuai semester dan kurikulum yang berlaku. Tujuan utamanya adalah untuk menjamin keteraturan dan kesinambungan belajar sesuai kurikulum. Sistem paket mata kuliah ini memiliki beberapa kelebihan, diantaranya mempermudah mahasiswa baru dalam mengikuti alur studi, menghindari kesalahan pemilihan mata kuliah, dan mendukung kelulusan tepat waktu karena kurikulum disusun terstruktur. Pada perkuliahan sistem paket, 8 semester merupakan waktu ideal bagi mahasiswa untuk menyelesaikan studinya.

Berdasarkan data dari Direktorat Sistem dan Teknologi Informasi, per tanggal 12 Maret 2025, tercatat bahwa Universitas Bina Darma memiliki sebanyak 862 mahasiswa aktif kelas karyawan dari angkatan 2018 hingga 2024. Berdasarkan sistem paket mata kuliah yang diterapkan, mahasiswa angkatan 2018 hingga 2020 semestinya telah menyelesaikan seluruh kewajiban akademiknya dan berstatus alumni, karena telah menempuh kuliah lebih dari delapan semester. Sementara itu, mahasiswa angkatan 2021 berada pada semester delapan, sehingga secara ideal telah menyelesaikan seluruh mata kuliah dan sedang dalam proses

penyusunan tugas akhir. Namun demikian, data juga menunjukkan bahwa hingga Maret 2025 masih terdapat 232 mahasiswa aktif kelas karyawan dari angkatan 2018–2021, yang berarti sebagian dari mereka mengalami keterlambatan studi dan belum lulus tepat waktu.

Mahasiswa kelas karyawan merupakan kelompok unik dalam pendidikan tinggi karena menjalani dua peran besar sekaligus, yaitu sebagai pekerja profesional dan sebagai mahasiswa aktif. Kondisi ini memunculkan tantangan tersendiri, terutama dalam hal pengelolaan waktu dan energi. Tidak jarang, padatnya aktivitas pekerjaan menyebabkan mahasiswa sulit membagi waktu untuk menyelesaikan kewajiban akademiknya, yang kemudian berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik. Rohmah (2025) menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu sehingga sering menunda penyelesaian tugas-tugas kuliah. Hal serupa ditemukan oleh Lestari (2022), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa paruh waktu mengalami peningkatan prokrastinasi ketika beban kerja tinggi dan tidak diiringi dengan dukungan sosial yang memadai. Prasantami (2017) memperkuat temuan ini dengan menyebutkan bahwa mahasiswa pekerja cenderung menunda tugas akademik karena kelelahan dan kurangnya pengaturan belajar yang efektif. Shinta (2021) menyebutkan bahwa tekanan kerja yang terus menerus dapat menurunkan resiliensi akademik dan meningkatkan kecenderungan prokrastinasi. Lebih lanjut, Fauzi (2022) menjelaskan bahwa tekanan eksternal seperti beban kerja dapat mendorong mahasiswa untuk menunda, bahkan mengabaikan tanggung jawab akademiknya.

Mahasiswa kelas karyawan yang belum lulus kuliah tepat waktu umumnya menghadapi beragam hambatan yang bersifat struktural, psikologis, dan kontekstual. Salah satu penyebab keterlambatan tersebut adalah penundaan dalam penyusunan skripsi. Banyak dari mereka mengalami prokrastinasi akademik karena kelelahan dan kurangnya waktu akibat tanggung jawab pekerjaan, sehingga menghindari tugas akhir yang menuntut konsentrasi tinggi (Anggunani & Purwanto, 2018). Hal tersebut bisa diperparah oleh *burnout* akademik, yakni kelelahan fisik dan emosional akibat kombinasi tekanan kerja, studi, dan tanggung jawab keluarga. *Burnout* akademik menyebabkan penurunan motivasi dan produktivitas belajar, sehingga memperlambat kelulusan (Orpina & Prahara, 2019).

Schouwenburg (Winarso, 2023) mengemukakan bahwa perilaku menunda tugas atau pekerjaan akademik adalah perilaku prokrastinasi akademik. Ferrari *et al* (Vitalonary, 2022) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perbuatan menunda mengerjakan suatu tugas, suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada trait. Penundaan ini biasanya dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Ferrari dan Mc Cown (Rohmatun, 2021) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri tertentu yang dapat diukur dan diamati. Indikator tersebut adalah: (1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (tidak segera mengerjakan tugas dengan berbagai alasan, dan saat memulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut). (2) Kelambanan dalam mengerjakan tugas (individu kesulitan atau tidak mampu

mengerjakan tugas, sehingga menunda mengerjakan tugas yang diberikan padanya). (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan realitasnya (individu merencanakan kapan memulai dan menyelesaikan tugas, tetapi pelaksanaannya tidak sesuai rencana). (4) Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan (meskipun sudah membuat rencana penyelesaian tugas, tetapi individu lebih mengerjakan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan, misalnya menonton televisi, melihat media sosial atau berjalan-jalan).

Peneliti menemukan fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Bina Darma dengan melakukan wawancara terhadap subjek yang berinisial MA (*personal communication*, pada 11 Maret 2025). MA kuliah di Program Studi Psikologi angkatan 2021 yang bekerja sebagai guru les anak-anak. Subjek MA menjelaskan ingin langsung mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen, namun kenyataannya ia sering mengerjakan tugas di akhir batas waktu pengumpulan tugas kuliah, bahkan terkadang hanya membuat tugas seadanya. Peneliti juga melakukan observasi terhadap MA, didapatkan hasil bahwa subjek MA sering menanyakan *deadline* pengumpulan tugas kepada teman-temannya karena belum mengerjakan tugas tersebut. Dari wawancara dan observasi terhadap subjek MA didapatkan ciri-ciri prokrastinasi yang ketiga, yaitu kesenjangan waktu antara rencana dan realita.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan subjek berinisial NO (*personal communication*, 25 Juni 2025), mahasiswa Program Studi Akuntansi angkatan 2018. Dalam wawancara tersebut, NO menjelaskan bahwa ia sering

merasa kelelahan setelah bekerja, sehingga tidak memiliki energi yang cukup untuk belajar. Peneliti juga melakukan observasi terhadap subjek, dan ditemukan bahwa NO mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar, yang menyebabkan ia menunda memulai tugas kuliah serta sering terlambat menyelesaikannya. Berdasarkan wawancara dan hasil observasi, diidentifikasi adanya dua ciri utama dari perilaku prokrastinasi akademik, yaitu menunda memulai pengerjaan tugas dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Terakhir, peneliti melakukan wawancara dengan subjek berinisial MN (*personal communication*, 25 Juni 2025), seorang pekerja sekaligus mahasiswa Program Studi Teknik Sipil angkatan 2021. Dalam wawancara, MN menjelaskan bahwa dirinya kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan kegiatan akademik, terutama karena sistem kerja shift yang tidak menentu. Hal ini membuatnya sering lupa jadwal belajar dan sulit menjaga konsistensi dalam aktivitas perkuliahan. Hasil observasi yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa MN sering meminta untuk diingatkan jadwal kuliah, karena jika tidak, ia cenderung memilih untuk beristirahat. Berdasarkan wawancara dan hasil observasi, memperlihatkan adanya indikasi prokrastinasi akademik, khususnya pada ciri keempat, yaitu memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Penelitian ini juga diperkuat dengan penyebaran angket awal yang dilakukan melalui *Google Form* pada bulan Juni 2025. Angket tersebut diisi oleh 35 responden yang merupakan mahasiswa kelas karyawan. Penyusunan butir-butir pernyataan dalam angket mengacu pada indikator prokrastinasi akademik yang

dikemukakan oleh Ferrari dan McCown (dalam Rohmatun, 2021), yang mencakup empat ciri utama, yaitu: (1) penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, (2) kelambanan dalam proses pengerjaan tugas, (3) terdapat kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan tugas akademik, serta (4) kebiasaan melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan tugas akademik. Berdasarkan hasil penyebaran angket awal, ditemukan bahwa sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik dalam perilaku sehari-hari. Sebanyak 65,7% responden mengaku sering menunda tugas akademik meskipun memiliki cukup waktu untuk menyelesaikannya. Selain itu, 85,7% responden menyatakan bahwa mereka baru merasa termotivasi untuk belajar ketika tenggat waktu (*deadline*) semakin dekat, yang menunjukkan adanya pola perilaku yang bergantung pada tekanan waktu. Selanjutnya, 60% responden secara sadar menunda tugas karena merasa mampu menyelesaikannya nanti, dan persentase yang sama juga menyatakan bahwa mereka sering menghabiskan waktu untuk aktivitas yang tidak mendukung studi, seperti bermain media sosial atau melakukan kegiatan hiburan lainnya. Akibat dari kebiasaan tersebut, 45,7% responden mengalami penumpukan tugas yang diakibatkan oleh penundaan yang dilakukan secara berulang. Temuan ini memperkuat indikasi bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang cukup signifikan di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa kelas karyawan yang harus membagi fokus antara pekerjaan dan studi.

Gufon dan Risnawita (Setiawati & Nurjanah, 2024), menyebutkan ada dua faktor utama yang menyebabkan prokrastinasi akademik, yaitu: (1) Faktor

internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Termasuk di dalamnya adalah kelelahan emosional (*burnout*) akademik, kurangnya motivasi, rasa takut gagal, perfeksionisme, rendahnya efikasi diri (*self-efficacy*), serta pengaturan waktu dan manajemen diri yang buruk. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung menunda tugas karena tidak memiliki dorongan internal yang cukup kuat untuk segera menyelesaikannya. (2) Faktor eksternal, yang meliputi kondisi lingkungan seperti tekanan sosial, pengaruh teman sebaya, suasana belajar yang kurang kondusif, hingga tuntutan akademik yang tinggi tanpa dukungan yang memadai dari dosen atau guru. Misalnya, siswa lebih memilih berinteraksi sosial atau bermain media sosial daripada menyelesaikan tugas, karena lingkungan mendukung penundaan tersebut.

Penelitian Sholihat *et al* (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *burnout* akibat pembelajaran *online*, menyebabkan mereka kurang memiliki inisiatif untuk menyelesaikan tugas akademik. Temuan ini mendukung pemahaman bahwa semakin tinggi tingkat *burnout*, semakin besar kemungkinan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas-tugas mereka. Vitalonary (2022) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan pembelajaran daring. Semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah tingkat *academic burnout* maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik. Handayani & Handayani (2023) juga menyebutkan bahwa *burnout* mengurangi kapasitas individu untuk fokus dan disiplin, sehingga memicu perilaku prokrastinasi.

Korelasi antara kelelahan dalam konteks akademik dan prokrastinasi terlihat dalam penelitian yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat meningkat dengan buruknya pengaturan diri dan rendahnya stamina mental.

Berdasarkan penjelasan diatas, diketahui bahwa salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu kelelahan emosional (*burnout*) akademik. Yang (2004) menyebutkan bahwa kelelahan akademik mencerminkan kelelahan emosional yang berasal dari beban akademis dan tekanan untuk berprestasi. Schaufeli *et al* (2002) membagi kelelahan akademis menjadi sindrom tiga dimensi yang terdiri dari kelelahan emosional akibat tuntutan akademik, sikap sinis terhadap pelajaran, dan perasaan tidak mampu sebagai pelajar/mahasiswa.

Peneliti menemukan adanya fenomena *burnout* akademik pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Bina Darma melalui wawancara dengan subjek berinisial F (*personal communication*, 26 Juni 2025), mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2020. Subjek F menjelaskan bahwa pekerjaannya menyebabkan kelelahan fisik dan mental, sehingga tidak memiliki energi untuk belajar maupun mengerjakan tugas kuliah. Hasil observasi yang dilakukan terhadap F menunjukkan bahwa ia sering kehilangan minat untuk mengikuti perkuliahan dan menunjukkan sikap apatis terhadap aktivitas akademik. Dari wawancara dan observasi terhadap subjek F, peneliti mengidentifikasi ciri-ciri *burnout* akademik dimensi kedua, yaitu sinisme akademik (*cynicism*), yang ditandai dengan sikap negatif dan menjauh secara emosional dari kegiatan perkuliahan.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan subjek berinisial YK (*personal communication*, 7 Mei 2025), seorang mahasiswi angkatan 2021 Program Studi Psikologi yang bekerja sebagai guru bimbingan dan konseling di salah satu SMA di Kabupaten Banyuasin. Dalam wawancara, YK menyampaikan bahwa ia merasa bingung dan tidak percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir, sehingga dirinya sering ragu untuk menghubungi dosen pembimbing, bahkan terkadang tidak menjawab pesan dari teman sekelas yang menanyakan perkembangan skripsinya. Peneliti juga melakukan observasi terhadap YK, dan ditemukan bahwa YK baru beberapa kali menemui dosen pembimbing dan sangat jarang hadir di kampus, meskipun saat ini berada pada tahap akhir studi. Berdasarkan wawancara dan observasi tersebut, peneliti mengidentifikasi gejala *burnout* akademik pada dimensi ketiga, yaitu *reduced efficacy* (penurunan efikasi diri), yang ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri dan perasaan tidak efektif dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

Terakhir peneliti melakukan wawancara dengan subjek berinisial IA (*personal communication*, 27 Juni 2025), mahasiswa angkatan 2018 dari Program Studi Teknik Elektro. Dalam wawancara tersebut, IA mengungkapkan bahwa pekerjaan dan kuliah membuat energinya terkuras, sehingga sering kesulitan untuk konsentrasi belajar. Selain itu, hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa IA mengalami kelelahan emosional, akibat peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa yang menuntut beban tanggung jawab tinggi. Berdasarkan wawancara dan observasi, peneliti mengidentifikasi bahwa subjek IA menunjukkan gejala *burnout* akademik pada dimensi pertama, yaitu kelelahan

emosional (*emotional exhaustion*), yang ditandai dengan hilangnya energi, kesulitan fokus, dan perasaan tertekan dalam menjalani aktivitas akademik sehari-hari.

Penelitian ini juga didukung dengan penyebaran angket awal menggunakan *Google Form* pada bulan Juni 2025. Angket ini diisi oleh 35 responden yang merupakan mahasiswa kelas karyawan. Penyusunan butir-butir dalam angket mengacu pada indikator skala MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory–Student Survey*) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002), terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu: *exhaustion* (kelelahan emosional), *cynicism* (sikap sinis atau menjauh terhadap studi sebagai respons terhadap tekanan ganda), dan *reduced efficacy* (penurunan efikasi diri). Berdasarkan hasil angket tersebut, diperoleh temuan bahwa 74,4% responden merasa kelelahan setelah menjalani pekerjaan sebelum mengikuti perkuliahan, dan 60% menyatakan tidak memiliki energi untuk belajar. Sebanyak 71,4% responden mengaku emosinya terkuras akibat tekanan dari pekerjaan dan perkuliahan, serta 80% merasakan kelelahan karena harus menyelesaikan pekerjaan dan tugas kuliah secara bersamaan. Selain itu, 45,7% responden mengalami kehilangan minat dalam mengikuti kegiatan perkuliahan akibat kelelahan bekerja, dan 68,6% mengaku kesulitan untuk berkonsentrasi karena kelelahan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa gejala *burnout* akademik cukup nyata dialami oleh mahasiswa kelas karyawan.

Temuan angket awal di atas sesuai dengan hasil penelitian LM Psikologi UGM (2021), yang menyebutkan bahwa aspek terbesar *academic burnout* adalah kelelahan, yaitu sebesar 73,12% (tinggi), selanjutnya sinisme 57,03% (sedang),

terakhir adalah menurunnya efisiensi diri sebesar 49,43% (rendah). Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung mengalami perubahan perilaku dan kebiasaan. Ciri-cirinya yaitu adanya penurunan kinerja akademik, kelelahan emosional, sering merasa kelelahan meskipun cukup istirahat, mengalami demotivasi, perasaan tidak efektif/tidak percaya diri dan mengalami perubahan suasana hati yang cukup sering, seperti mudah marah, frustrasi, cemas, atau depresi.

Berbagai hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik. Temuan awal yang peneliti peroleh melalui wawancara, observasi, dan penyebaran angket turut memperkuat adanya indikasi hubungan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan kondisi nyata yang dialami oleh mahasiswa kelas karyawan, khususnya dalam menghadapi tekanan ganda antara tuntutan pekerjaan dan studi, peneliti menemukan adanya gejala *burnout* akademik yang berpotensi memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan mempertimbangkan kompleksitas peran ganda yang dijalani mahasiswa kelas karyawan, serta temuan-temuan yang telah dikumpulkan, peneliti merasa perlu untuk melakukan kajian lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melaksanakan sebuah penelitian dengan judul: **Hubungan *Burnout* Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas Bina Darma Palembang.**

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma Palembang.

## **C. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, diantaranya :

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian tentang hubungan antara *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma Palembang akan memberikan kontribusi pada ilmu Psikologi Pendidikan dan Psikologi Industri & Organisasi.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi mahasiswa kelas karyawan**

Penelitian tentang hubungan antara *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma Palembang akan memberikan manfaat bagi mahasiswa, diantaranya dapat memberikan pemahaman tentang gejala dan dampak dari *burnout* akademik yang mungkin mereka alami selama proses perkuliahan sambil bekerja, mendorong mahasiswa untuk mengenali penyebab prokrastinasi akademik, sehingga dapat mengembangkan strategi manajemen waktu dan stres yang lebih efektif, demi mencapai keseimbangan antara tuntutan kerja dan kuliah.

### **b. Bagi peneliti**

Penelitian tentang hubungan antara *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma Palembang akan memberikan manfaat bagi peneliti, yaitu bisa memberikan peneliti wawasan tentang hubungan *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa kelas karyawan.

### **c. Bagi penelitian lebih lanjut**

Penelitian tentang hubungan antara *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Bina Darma Palembang ini bisa menjadi landasan awal untuk penelitian lanjutan terkait topik yang sama, baik dengan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif, dan membuka kemungkinan kajian lebih lanjut mengenai intervensi psikologis yang efektif dalam mengurangi *burnout* dan prokrastinasi, serta perbedaan fenomena ini pada mahasiswa reguler vs kelas karyawan.

## **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian tentang Hubungan antara *Burnout* Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas Bina Darma Palembang belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang berfokus pada hubungan antara *burnout* akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas karyawan. Penelitian didasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya dengan karakteristik serupa

namun terdapat perbedaan dalam data atau subjek penelitian, populasi, dan teknik analisis data yang digunakan.

Penelitian pertama adalah penelitian yang dilakukan Orpina & Prahara (2019) dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dengan judul *Self-efficacy* dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian dilakukan terhadap 60 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, dan metode penyusunan skala mengacu pada model *likert*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih rentan mengalami *academic burnout* akibat tekanan kerja dan studi yang menumpuk. Efikasi diri dan ketahanan akademik menjadi faktor pelindung dalam situasi ini.

Penelitian kedua dilakukan Agustriandri (2021) dengan judul Hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di masa perkuliahan daring. Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa Psikologi angkatan 2018 dan 2019 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Puspita & Kumalasari (2022) dengan judul Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa aktif program studi Kedokteran, dengan menggunakan rancangan kuantitatif korelasional yang melibatkan 204 partisipan yang diambil melalui

teknik *convenience sampling*. Hasilnya menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan stres akademik.

Penelitian keempat dilakukan Gündoğan (2023) dengan judul *The Relationship of Academic Procrastination Behavior to School Burnout, Psychological Well-Being, and Academic Achievement* terhadap 532 mahasiswa universitas yang terdiri dari 385 perempuan dan 147 laki-laki. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi dan regresi. Hasilnya menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh positif terhadap *burnout* akademik, serta pengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan pencapaian akademik.

Penelitian kelima dilakukan oleh Dehghani *et al* (2024), yang berjudul *The Mediating Role of Academic Engagement in the Relationship Between Goal Orientation, Academic Burnout, and Academic Procrastination* terhadap seluruh siswi sekolah menengah di Kabupaten Ardakan selama tahun akademik 2020-2021. Sampel sebanyak 294 siswa dipilih dengan teknik *convenience sampling* berdasarkan tabel Morgan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dan korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara keterlibatan akademik dengan variabel *mastery-approach* dan *performance-approach*, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara keterlibatan akademik dengan variabel *mastery-avoidance* dan *performance-avoidance*, keterlibatan akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik serta *burnout* akademik, hubungan tidak langsung antara *mastery-approach* dan *performance-approach* melalui keterlibatan

akademik dengan prokrastinasi akademik serta *burnout* akademik bersifat negatif dan signifikan, dan hubungan tidak langsung antara *mastery-avoidance* dan *performance-avoidance* melalui keterlibatan akademik dengan prokrastinasi akademik serta *burnout* akademik bersifat positif dan signifikan ( $p < 0,5$ ).

Penelitian keenam dilakukan Li *et al* (2022), judulnya *The effect of exercise on academic fatigue and sleep quality among university students* terhadap 864 mahasiswa di Tiongkok, yang 33,5%nya adalah perempuan. Kelelahan dan kualitas tidur diukur menggunakan versi terjemahan *Smith Well-being Questionnaire* dan versi Tiongkok dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Berdasarkan responden yang valid, diketahui bahwa hampir 40% melaporkan kelelahan akademik yang tinggi, sementara hanya sedikit yang melaporkan kualitas tidur yang baik. Faktor-faktor seperti gaya *coping* negatif, beban kerja, stres, dan lingkungan yang terganggu memiliki efek prediktif positif yang signifikan terhadap kelelahan akademik. Selain itu, ditemukan bahwa kelelahan berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan keseimbangan kehidupan akademik, serta terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kelelahan dan skor PSQI ( $p < 0,01$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kelelahan, semakin buruk kualitas tidur.