

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi prokrastinasi yang lebih kompleks dan komprehensif. Prokrastinasi sebenarnya berasal dari bahasa Latin, yaitu “*pro*,” yang artinya “maju, ke depan, lebih menyukai,” dan “*crastinus*,” yang artinya “besok” (Steel, 2006). Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai procrastinator.

Steel (2003) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah “*to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*”. Artinya, prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Solomon dan Rothblum (1984) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas secara menyeluruh untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyelesaikan tugas tepat waktunya serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.

Ferrari (1995) mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi karena prokrastinasi ini melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Prokrastinasi biasa dikatakan suatu penundaan atau kecenderungan menunda memulai suatu kerja. Prokrastinasi juga bisa dikatakan penghindaran tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi juga bisa sebagai suatu *trait* atau kebiasaan seseorang terhadap respon dalam mengerjakan tugas. Pada akhirnya prokrastinasi yang kronis biasanya dilabelkan pada seseorang sebagai sifat pemalas, lamban, tidak berambisi dari beberapa sifat yang dilabelkan tersebut menunjukkan rendahnya orientasi kemampuan sosial.

Sedangkan Ellis dan Knaus (dalam Ghufro dan Risnawita, 2012) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai karakteristik dari prokrastinasi.

Burka & Yuen (2008) menyatakan bahwa meskipun seorang prokrastinator merasa bersalah, malu, dan menipu diri sendiri, mereka terus berpegang teguh pada harapan bahwa masih ada waktu untuk

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melakukan pekerjaan tersebut. Tanpa disadari prokrastinator tersebut terus membuang – buang waktu dan selalu mengulang penundaan yang dilakukan, hingga pada akhirnya terjebak dalam *the cycle of procrastination*.

Sedangkan Milgram (dalam Ghufron dan Risnawati, 2011) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi : (a) suatu rangkaian perilaku penangguhan (b) menghasilkan perilaku yang berada di bawah standar (c) melibatkan tugas yang dianggap penting oleh perilaku prokrastinasi (d) mengakibatkan kerisauan emosional. Perilaku prokrastinasi dapat terjadi di seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam bidang akademik.

Dari berbagai pendapat ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda untuk memulai dalam mengerjakan suatu tugas akademik yang telah diberikan dan membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikannya dan dilakukan secara berulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

## 2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk. (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya sebagai berikut:

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

#### b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

#### c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang



#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

#### d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah atau buku cerita lainnya), menonton, bercerita, jalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Bernand (dalam Catrunada dan Puspitawati 2008) mengungkapkan ada sepuluh faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, yaitu:

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### a. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan yang tinggi yang berinteraksi dengan tugas yang diharapkan dapat diselesaikan menyebabkan seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

#### b. Pencelaan terhadap diri sendiri (*Self Depreciation*)

Pencelaan terhadap diri sendiri termanifestasi ke daam penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri, selalu menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan dan rasa tidak percaya diri untuk mendapatkan masa depan yang cerah menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi.

#### c. Rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*Low Discomfort Tolerance*)

Kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

#### d. Pencari kesenangan (*Pleasure Seeking*)

Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### e. Tidak teraturnya waktu (*Time Disorganization*)

Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Lemahnya pengaturan waktu disebabkan sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

#### f. Tidak teraturnya lingkungan (*Environmental Disorganisation*)

Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan mahasiswa tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada area wilayah pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.

#### g. Pendekatan yang lemah terhadap tugas (*Poor Task Approach*)

Seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

#### h. Kurangnya pernyataan yang tegas (*Lack of Assertion*)

Kurangnya pernyataan yang tegas disebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk berkata “tidak” terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya ketika banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan rasa hormat atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

#### i. Permusuhan terhadap orang lain (*Hostility with Others*)

Kemarahan yang terus-menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

#### j. Stress dan kelelahan (*Stress and Fatigue*)

Stress adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri sendiri. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah dan gaya hidup yang kurang baik maka semakin tinggi stress seseorang.

Sedangkan Steel (2003) menyebutkan empat penyebab utama yang mendukung perilaku prokrastinasi, antara lain sebagai berikut :



#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### a. Fenomenologi prokrastinasi

Orang yang melakukan prokrastinasi pada awalnya tidak bermaksud untuk menunda. Ia memiliki niat untuk menyelesaikan tugas, tetapi kemudian ia menundannya. Seseorang menghindari cemas dan meningkatkan kinerjanya dengan melakukan prokrastinasi. Dengan begitu, mereka merasa dapat mengeluarkan seluruh kemampuan fisik dan kognitif ketika tenggang waktu mendekat.

#### b. Karakteristik tugas

Dalam hal ini terdapat beberapa karakteristik tugas yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi, yaitu :

1. Waktu pemberian *reward* dan *punishment*.
2. *Task Aversiveness*, orang akan melakukan prokrastinasi jika tugas dirasa tidak menyenangkan, kemudian orang cenderung aversif.

#### c. Perbedaan individual

Steel juga meneliti lima tipe kepribadian (*big five*) yaitu *neuroticism*, *ekstra version*, *agreeableness*, *openness experience*, dan *conscientiousness*. Tipe kepribadian *openness experience* tidak berkorelasi dengan prokrastinasi sedangkan *agreeableness* memiliki korelasi negative dengan prokrastinasi. Tipe kepribadian *conscientiousness* merupakan prediktor negative terkuat terhadap perilaku prokrastinasi. Komponen impulsiveness dari tipe kepribadian

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*extraversion* juga dipercaya memainkan peran dalam perilaku prokrastinasi.

#### d. Demografi

Hasil penelitian telah memperkirakan faktor demografi dari prokrastinasi. Seharusnya prokrastinasi menurun saat seseorang menjadi lebih berumur dan belajar dari pengalaman.

### **B. Student Burnout**

#### **1. Definisi Student Burnout**

Istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberg (1974) yang didefinisikan “*fail, become tired by making excessive demands on energy, power and resources*”. Konsep *burnout* selanjutnya dipopulerkan dengan pengembangan *Maslach Burnout Inventory* (Maslach & Jackson, 1981).

Maslach dan Jackson (1981) mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu : kelelahan emosional , depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Kelelahan emosional mengacu pada tuntutan stress yang menyebabkan orang merasa kewalahan dan tidak mampu memberikan diri mereka sendiri pada tingkat psikologis. Depersonalisasi adalah pengembangan sikap negatif yang dapat menciptakan pandangan perasaan sinis terhadap orang lain. Penurunan prestasi pribadi cenderung melihat diri secara negatif dan menjadi tidak puas dengan prestasi.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Baron, McKnight & Glass, Parker & Kulik (dalam Sarafino, 1998) memberi definisi bahwa *burnout* sebagai suatu kondisi kelelahan fisik dan psikososial yang kronis, timbul sebagai akibat derajat stress yang tinggi karena pengendalian diri yang kurang kuat. Sedangkan Taylor (1999) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan resiko yang terjadi pada individu yang bekerja dalam menghadapi orang-orang yang kekurangan.

## 2. Dimensi *Student Burnout*

Leiter & Maslach (1997) menyebutkan ada tiga dimensi dari *student burnout*, yaitu;

### a. *Exhaustion*

*Exhaustion* merupakan dimensi *burnout* yang ditandai dengan kelelahan yang berkepanjangan baik secara fisik, mental, maupun emosional. Ketika mahasiswa merasakan kelelahan (*exhaustion*), mereka cenderung berperilaku *overextended* baik secara emosional maupun fisik. Mereka tidak mampu menyelesaikan masalah mereka. Tetap merasa lelah meski sudah istirahat yang cukup, kurang energi dalam melakukan aktivitas.

### b. *Cynicism*

*Cynicism* merupakan dimensi *burnout* yang ditandai dengan sikap sinis, cenderung menarik diri dari dalam lingkungannya. Ketika mahasiswa merasakan *cynicism* (sinis), mereka cenderung dingin, menjaga jarak, cenderung tidak ingin terlibat dengan lingkungannya. *Cynicism* juga merupakan cara untuk terhindar dari rasa kecewa.

Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

c. *Professional Efficacy*

*Professional efficacy* merupakan dimensi *burnout* yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, merasa semua tugas yang diberikan berat. Ketika mahasiswa merasa tidak efektif, mereka cenderung mengembangkan rasa tidak mampu. Setiap pekerjaan terasa sulit dan tidak bisa dikerjakan, rasa percaya diri berkurang. Mahasiswa menjadi tidak percaya dengan dirinya sendiri dan orang lain tidak percaya dengannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dimensi *burnout* terdiri dari *burnout* yaitu *exhaustion* (gabungan dari *physical exhaustion*, *emotional exhaustion*, *mental exhaustion*), *cynicism*, dan *ineffectiveness*.

### 3. Ciri – ciri *Student Burnout*

Menurut Pines dan Aronson ( dalam Wulandari, 2013) ciri – ciri *burnout* terbagi menjadi tiga kategori, yaitu :

- a. Sakit fisik dicirikan seperti sakit kepala, demam, sakit punggung , tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, susah tidur, rasa letih yang kronis.
- b. Kelelahan emosi dicirikan seperti rasa bosan, mudah tersinggung, sinis, suka marah, gelisah, putus asa, sedih, tertekan, tidak berdaya.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Kelelahan mental dicirikan seperti acuh tak acuh pada lingkungan, sikap negatif terhadap orang lain, konsep diri yang rendah, putus asa dengan jalan hiup, merasa tidak berharga.

#### 4. Faktor-Faktor Penyebab *Student Burnout*

Menurut Leiter & Maslach (1997) *burnout* biasanya terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara seseorang dengan seseorang. Ketika adanya perbedaan yang sangat besar antara individu yang bekerja dengan seseorangnya akan mempengaruhi performasi kerja. Leiter & Maslach (1997) membagi beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *burnout*, yaitu:

- a. *Work Overloaded*

*Work overload* kemungkinan terjadi akibat ketidaksesuaian antara mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa mengerjakan skripsi dengan waktu yang sedikit. *Overload* terjadi karena pekerjaan yang dikerjakan melebihi kapasitas kemampuan manusia yang memiliki keterbatasan. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya kualitas mahasiswa, hubungan yang tidak sehat di lingkungan, menurunkan kreativitas seseorang, dan menyebabkan burnout.

- b. *Lack of Work Control*

Semua orang memiliki keinginan untuk memiliki kesempatan dalam membuat pilihan, keputusan, menggunakan kemampuannya untuk berfikir dan menyelesaikan masalah, dan meraih prestasi. Adanya aturan terkadang membuat mahasiswa memiliki batasan dalam

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berinovasi, merasa kurang memiliki tanggung jawab dengan hasil yang mereka dapat karena adanya kontrol yang terlalu ketat dari dosen pembimbing maupun penguji.

c. *Rewarded for Work*

Kurangnya apresiasi dari lingkungan membuat mahasiswa merasa tidak bernilai. Hubungan yang terjalin baik antar seseorang, turut memberikan dampak pada mahasiswa. Adanya apresiasi yang diberikan akan meningkatkan afeksi positif dari yang juga merupakan nilai penting dalam menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut sudah mengerjakan skripsi dengan baik.

d. *Breakdown in Community*

Mahasiswa yang kurang memiliki rasa *belongingness* terhadap lingkungannya (komunitas) akan menyebabkan kurangnya rasa keterikatan positif. mahasiswa akan mengerjakan skripsi dengan maksimal ketika memiliki kenyamanan, kebahagiaan yang terjalin dengan rasa saling menghargai, tetapi terkadang lingkungan melakukan sebaliknya. Ada kesenjangan baik antar seseorang. Terkadang teknologi seperti handphone, komputer membuat seseorang cenderung menghilangkan *social contact* dengan orang disekitar. Hubungan yang baik seperti sharing, bercanda bersama perlu untuk dilakukan dalam menjalin ikatan yang kuat. Hubungan yang tidak baik membuat suasana di lingkungan tidak nyaman, *full of anger, frustrasi, cemas*, merasa tidak dihargai. Hal ini membuat

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dukungan sosial menjadi tidak baik, kurang rasa saling membantu antar teman.

e. *Treated Fairly*

Perasaan tidak diperlakukan tidak adil juga merupakan faktor terjadinya *burnout*. Adil berarti saling menghargai dan menerima perbedaan. Adanya rasa saling menghargai akan menimbulkan rasa keterikatan dengan komunitas. Seseorang merasa tidak percaya dengan lingkungan ketika tidak ada keadilan.

### 5. Dampak *Student Burnout*

Adapun dampak dari *burnout* menurut Leiter & Maslach (2005) adalah:

a. *Burnout is Lost Energy*

Seseorang yang mengalami *burnout* akan merasa stress, *overwhelmed*, dan *exhausted*. Seseorang juga akan sulit untuk tidur, menjaga jarak dengan lingkungan. Hal ini akan mempengaruhi keinerja performa serta produktivitas dalam mengerjakan skripsi juga semakin menurun.

b. *Burnout is Lost Enthusiasm*

Keinginan dalam mengerjakan skripsi semakin menurun, semua hal yang berhubungan dengan seseorang menjadi tidak menyenangkan. Kreatifitas, ketertarikan terhadap pekerjaanpun semakin berkurang sehingga hasil yang diberikan sangat minim.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### c. *Burnout is Lost Confidence*

Tanpa adanya energi dan keterlibatan aktif pada seseorang akan membuat mahasiswa tersebut tidak maksimal dalam mengerjakan skripsi. mahasiswa semakin tidak efektif dalam mengerjakan skripsi yang semakin lama membuat mahasiswa tersebut merasa ragu dengan kemampuannya. Hal ini akan memberikan dampak bagi dirinya sendiri.

#### 6. Perbedaan *Burnout* dengan Stress

Pengertian stress berbeda dengan *burnout*. *Burnout* adalah jenis depresi dalam pekerjaan dan disebabkan oleh perasaan ketidakberdayaan, hal itu tidak disebabkan oleh stress meskipun orang yang mengalami *burnout* juga merasakan stress. *Burnout* merupakan bagian dari masalah motivasi. Seseorang yang mengalami *burnout* akan kehilangan motivasi, putus asa dan depresi. Lain halnya dengan stress, seseorang dengan stress tingkat tinggi cenderung bertindak emosional secara berlebihan (Potter, 2007). Smith, Gill, Segal & Segal (2008) menjelaskan perbedaan antara stress dan burnout yaitu:



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Table 2.1**  
**Perbedaan Antara Stress Dengan *Burnout***

<b>Stress</b>	<b><i>Burnout</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emosi sangat berlebihan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emosi tumpul</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghasilkan kondisi yang mendesak dan tindakan yang berlebihan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghasilkan ketidakberdayaan dan keputusasaan</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehilangan energy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehilangan motivasi, cita-cita, dan harapan</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyebabkan gangguan kecemasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengarah pada paranoid, sikap acuh tak acuh, dan depresi</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerusakan utama pada fisik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerusakan utama berupa ketidak stabilan secara emosional</li> </ul>

Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi *burnout* berbeda dengan stress. Seseorang yang mengalami *burnout* akan cenderung diam dan terlihat tanpa daya, hal ini terjadi karena hilangnya motivasi dan semangat yang berakibat pada ketidak berdayaan. Pada kondisi stress, seseorang cenderung menjadi lebih aktif dan agresif secara emosional. Penderita *burnout* maupun stress sama-sama mengalami masalah terutama dalam pekerjaan, namun responnya berbeda. Stress yang berkepanjangan dapat berpotensi menjadi *burnout*, sedangkan kondisi *burnout* yang dialami oleh pekerja belum tentu disebabkan oleh stress.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. Kerangka Berfikir

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori dari Maslach dkk, tentang *student burnout* dan teori Ferrari tentang prokrastinasi.

Mahasiswa bagian dari institusi perguruan tinggi dituntut oleh lingkungannya untuk menjadi mandiri, bertanggung jawab, dewasa, melakukan penyesuaian diri dengan baik, berprestasi, dan tuntutan tugas yang paling utama adalah dapat menyelesaikan kuliah tepat pada waktunya. Mahasiswa juga ditantang untuk mengelola sejumlah tuntutan akademis mencakup tugas ,ujian dan evaluasi dalam waktu yang terbatas , komitmen serta tanggung jawab dalam mencapai gelar sarjana mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir atau menyelesaikan skripsi, yang seringkali menyebabkan keadaan lelah dan merasa tertekan.

Keadaan yang membuat mahasiswa mengalami kelelahan baik fisik maupun psikologis disebut dengan istilah *student burnout*. Maslach dan Jackson (1981) mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu : kelelahan emosional , depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Kelelahan emosional mengacu pada tuntutan stress yang menyebabkan orang merasa kewalahan dan tidak mampu memberikan diri mereka sendiri pada tingkat psikologis. Depersonalisasi adalah pengembangan sikap negatif yang dapat menciptakan pandangan perasaan sinis terhadap orang lain. Penurunan prestasi pribadi cenderung melihat diri secara negtif dan menjadi tidak puas dengan prestasi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sedangkan Baron, McKnight & Glass, Parker & Kulik (dalam Sarafino, 1998) memberi definisi bahwa *burnout* sebagai suatu kondisi kelelahan fisik dan psikososial yang kronis, timbul sebagai akibat derajat stress yang tinggi karena pengendalian diri yang kurang kuat.

*Student burnout* memiliki dimensi yang dikemukakan oleh Maslach dan Jackson (1981) yang terbagi menjadi tiga, yaitu : *Exhaustion* yang ditandai dengan kelelahan yang berkepanjangan baik secara fisik, mental, maupun emosional ; *Cynicism* yang ditandai dengan sikap sinis, cenderung menarik diri dari lingkungannya, serta cara untuk terhindar dari rasa kecewa ; *professional efficacy* yang ditandai dengan cenderung mengembangkan perasaan tidak mampu, kurang percaya diri, serta merasa semua tugas yang diberikan adalah tugas yang sangat berat.

Dari penjelasan diatas, dimensi tersebut sering dijadikan alasan mahasiswa untuk melakukan penundaan atau dalam istilah psikologi dikenal dengan prokrastinasi akademik. dalam hal ini prokrastinasi terkait dengan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa,

Menurut Ferrari (1995) mengemukakan bahwa Prokrastinasi biasa dikatakan suatu penundaan atau kecenderungan menunda memulai suatu kerja. Prokrastinasi juga bisa dikatakan penghindaran tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas.

Dikalangan mahasiswa, prokrastinasi berkaitan dengan tugas penulisan skripsi. Kecenderungan mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik terlihat pada adanya penundaan untuk memulai mengerjakan

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

skripsi, terlambat mengerjakannya dan mengalihkan terhadap aktivitas lain yang lebih menyenangkan, serta tidak menjadikan tugas skripsi sebagai prioritas utama yang harus diselesaikan.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami *burnout* memiliki kontrol yang buruk terhadap emosi negatif. Keadaan emosional yang negatif memiliki hubungan yang positif dengan prokrastinasi karena kinerja seseorang dipengaruhi oleh emosi negatif yang muncul dan *burnout* dapat dijadikan alasan untuk melakukan prokrastinasi bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

#### D. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara student *burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi.